



الرجال

يتجهون نحو الشرق

والنساء نحو اليمين



كيف يلتقون في
منتصف الطريق
عندما يواجهون التغيير

سابرا إي. بروك

الحاصلة على الماجستير في العلوم
والدكتور جوزيف إف. دولي



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

.. not just a Bookstore .. ليست مجرد مكتبة

الرجال
يتجهون نحو الشرق
والنساء نحو اليمين

إهداء

إلى



إهداء ٢٠١٣

الأستاذ عبد الله فيصل بدوي
جمهورية مصر العربية

الرجال يتجهون نحو الشرق والنساء نحو اليمين

كيف يلتقون
في منتصف الطريق
عندما يواجهون التغيير

سابرا إي. بروك
الحاصلة على الماجستير في العلوم،
والدكتور جوزيف إف. دولي

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص ب ٣١٩٦

الرياض ١١٤٧١

المعارض الرياض (المملكة العربية السعودية)

شارع العليا

شارع الأحساء

طريق الملك عبدالله

طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)

الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥)

القصيم (المملكة العربية السعودية)

شارع عثمان بن عفان

الخبر (المملكة العربية السعودية)

شارع الكورنيش

مجمع الراشد

الدمام (المملكة العربية السعودية)

الشارع الأول

الأحساء (المملكة العربية السعودية)

المبرز طريق الظهران

جدة (المملكة العربية السعودية)

شارع صاري

شارع فلسطين

شارع التحلية

شارع الأمير سلطان

شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)

أسواق الحجاز

الدوحة (دولة قطر)

طريق سلوى - تقاطع رمادا

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)

مركز الميناء

الكويت (دولة الكويت)

الحوالي - شارع تونس

تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠

فاكس +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠

تليفون +٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠

تليفون +٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢

تليفون +٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١

تليفون +٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠

تليفون +٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦

تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١

تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١

تليفون +٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١

تليفون +٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١

تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦

تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧

تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧

تليفون +٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥

تليفون +٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣

تليفون +٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦

تليفون +٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢

تليفون +٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩

تليفون +٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublishions@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2004 Sabra E. Brock and Joseph F. Dooley. All rights reserved.
Published by arrangement with Adams Media, an F+W Publications Company,
57 Littlefield Street, Avon, MA 02322, USA.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2006.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or
by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any
information storage retrieval system without permission.

Men Head East, Women Turn Right

How to Meet in the Middle
When Facing Change

Sabra E. Brock, M.S., and Joseph F. Dooley, Ph.D.



المحتويات



المقدمة

٧	النساء والرجال والتغيير	الجزء ١
٩	صندوق أدواتك للاستفادة من التغيير	الفصل ١
١٧	أسس الاختلاف بين الرجال والنساء	الفصل ٢
٢٩	كيف يستفيد الرجال والنساء من التغيير ؟	الفصل ٣
٥٣	استكشاف أسلوب جنسك في التغيير	الفصل ٤
٦٣	خطوات ومهارات التغيير	الجزء ٢
٦٥	التعامل مع التغيير الخطوة الأولى : توديع الماضي	الفصل ٥
٧٥	التعامل مع التغيير الخطوة الثانية : تخطي المراحل الانتقالية	الفصل ٦
٨٧	التعامل مع التغيير الخطوة الثالثة : البدايات الجديدة	الفصل ٧

الفصل ٨ صقل مهارات التغيير لدى كل من الرجال ٩٥
والنساء : طريقة " برونك "

الجزء ٣ التغيير فى العلاقات ١٢٥

الفصل ٩ التغييرات المصاحبة للزواج والطلاق ١٢٧

الفصل ١٠ ما تحمله فترة الخطبة من تحديات ١٤٧

الفصل ١١ تحديات التغيير عند الأطفال والوالدين ١٦٩

الجزء ٤ تغييرات الموقع ، الظروف الصحية ،
الأحوال المادية ١٨٥

الفصل ١٢ تحدى الانتقال من السكن فى نفس
الشارع ، أو فى أى مكان بالعالم ١٨٧

الفصل ١٣ التحديات المصاحبة لتغير الظروف الصحية
طوال حياتك ٢٠٥

الفصل ١٤ أمورك المالية المتغيرة ٢١٩

الجزء ٥ تحديات التغيير فى مكان العمل وفى أى
مكان فى العالم ٢٢٩

الفصل ١٥ تحديات التغيير اليومية فى العمل ٢٣١

الفصل ١٦ التغييرات والقوضى الخارجية ٢٥٧

الفصل ١٧ التوقيت ، مراحل الحياة ، والتغيرات
التي تواجه الرجل والمرأة ٢٦٩

الفصل ١٨ الخلاصة : لتغير معاً ٢٨٥

المراجع ٢٨٩

الملحق جداول التغيير ٢٩١



المقدمة

يُطْرَأُ التَّغْيِيرَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ ؛ وَكَذَلِكَ لِكُلِّ مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ استراتيجيات مختلفة للتعامل مع التغيير . وهذا الكتاب يُظهِرُ كَيْفِيَّةَ تَسْخِيرِ هَذَا الصَّرَاعِ الْمُحْتَوَمِ بَيْنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ لِيَسَاعِدَهُمَا عَلَى تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ وَالنَّجَاحِ . يُمْكِنُ التَّنَبُّؤُ بِأَنْمَاطِ التَّغْيِيرِ ؛ سَوَاءً كَانَ هَذَا التَّغْيِيرُ مُقَدَّرًا أَوْ كَبِيرًا ، عَلَى الْمُسْتَوَى الشَّخْصِيِّ أَوْ الْعَامِّ ، فِي عَمَلِكَ أَوْ فِي حَيَاتِكَ الْخَاصَّةِ . فَلَوْ عَرَفْتَ الْكَيْفِيَّةَ الَّتِي يَتَفَاعَلُ بِهَا الرِّجَالُ وَالنِّسَاءُ مَعَ التَّغْيِيرِ ، فَسَوْفَ تُحَسِّنُ التَّعَامُلَ مَعَهُ بِشَكْلٍ أَفْضَلَ إِذَا طَرَأَ عَلَيْكَ . سَوْفَ يَحْدُثُ التَّغْيِيرُ ، وَهَذَا أَمْرٌ مُسَلَّمٌ بِهِ ، وَعَلَيْكَ اسْتِكْشَافُ كَيْفِيَّةِ الْإِسْتِفَادَةِ مِنْهُ ، وَيُمْكِنُكَ الْقِيَامُ بِأَيِّ مِنَ الْأُمُورِ الثَّلَاثَةِ التَّالِيَةِ :

- عَدَمُ الْقِيَامِ بِشَيْءٍ .
- التَّمَادِي فِيمَا تَقُومُ بِهِ (مَعَ بَذْلِ مَزِيدٍ مِنَ الْجُهْدِ هَذِهِ الْمَرَّةَ) .
- تَغْيِيرُ أُسْلُوبِكَ فِي إِنْجَازِ الْمِهَامِ .

يُوضَحُ هَذَا الْكِتَابُ كَيْفِيَّةَ التَّعَامُلِ مَعَ التَّغْيِيرَاتِ ، مِنْ أَجْلِ تَحْقِيقِ سَعَادَةٍ وَإِنْتَاجِيَّةٍ أَكْثَرَ . فَمَنْ خَلَالَ أُسْلُوبِ الْجِنْسِ الْآخَرِ فِي إِدَارَةِ التَّغْيِيرِ ، يُمْكِنُكَ حِينَئِذٍ الْعَمَلُ مَعَهُ بِفَاعِلِيَّةٍ أَكْثَرَ . فَالْأَمْرُ لَيْسَ كَوْنِ النِّسَاءِ وَالرِّجَالِ ضِدِّينَ فَحَسَبٍ ، وَلَكِنَّهُ يَتَعَلَّقُ أَيْضًا بِالْأَسَالِيبِ . فَالرِّجَالُ

والنساء يتعاملون مع العالم بأساليب مختلفة تماماً ، ومعرفة الفروق بين هذه الأساليب يمكن أن تساعدك على حل الصراع والوقاية من حدوثه . ينطوى التغيير على التحرك فى اتجاه مغاير . ويمكن أن يكون التغيير مادياً ، مثل الانتقال إلى العيش فى مدينة جديدة أو البدء فى العمل بوظيفة جديدة . أو قد يعنى التحول فى اتجاه الفرد فيما يتعلق بموقف بعينه . وتعتبر الجملة المجازية "الرجال يتجهون نحو الشرق والنساء نحو اليمين" - وهى عنوان هذا الكتاب - عن كيفية إدراك كل من الرجال والنساء للاتجاهات بصور مختلفة . وقد أظهرت الدراسات أنه حينما تحتاج امرأة للإرشاد فيما يتعلق بكيفية الوصول للأماكن المختلفة : تميل إلى البحث عن الملامح المرئية التى تمثل جزءاً من بيئتها المألوفة . فتبحث عن العلامات التى يسهل فهمها والتى تعتبر ذات صلة مباشرة بوجهتها . وعلى ذلك فالمرأة أكثر ميلاً للانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بالانحراف يمين محطة الوقود . وقيادة السيارة نحو عشر دقائق ، ثم الانعطاف عند البيت الأخضر إلى اليسار . بينما يميل الرجال من ناحية أخرى إلى التحرر والتجديد فيما يتعلق ببيئتهم . فيفكر الرجل فى الاتجاهات الأصلية ، كالتوجه شرقاً عند محطة الوقود والسير لمسافة (١,٥) ميل ، ثم الانعطاف شمالاً إلى الشارع الرئيسى .

حينما تنعطف امرأة بسيارتها جهة اليمين ، وينعطف الرجل بسيارته نحو الشرق ، فكلاهما يذهب فى نفس الاتجاه ، ولكن إدراك كل منهما للموقف يبعد عن إدراك الآخر بأميال . ولا يمكن اعتبار أى من الأسلوبين صحيحاً أو خاطئاً ، فكما ستكتشف فى هذا الكتاب ، فلكل منهما قوته الكامنة فيه . ولكن عندما يحاول الرجل توجيه المرأة

<p>عندما يطرأ التغيير يبدأ الرجال فى العمل ؛ وتبدأ النساء فى الابتكار .</p>	<p>باستخدام دلالات " ذكورية " أو إذا حاولت المرأة إرشاد الرجل بإشارات " أنثوية " ، ينتج عن ذلك الارتباك .</p>
---	---

تمر بعض 'الواقف في أى علاقة بنجاح دون بذل مجهود يذكر. ولكن فى أحيان أخرى . يمكن أن يشعر نفس الأشخاص بالضيق والحيرة دون معرفة السبب . ويساعد هذا الكتاب هؤلاء المرتبطين بعلاقات مع آخرين . للتغلب على تلك الصعوبات من خلال إرشادهم إلى كيفية لقاء الشريك فى منتصف الطريق .

بنية هذا الكتاب

يوفر لك هذا الكتاب مرجعاً للتعامل مع التغييرات العويصة الفهم . فى العمل وفى العلاقات الشخصية . وتحسن " طريقة برونك " التى نصفها فى هذا الكتاب . من أسلوب إدراكك للتغيير فى العلاقات مع كل ذوى الأهمية فى حياتك . من خلال مساعدتك على القيام بما يلى :

- تعلم مواطن القوة الطبيعية التى تكمن بداخلك كرجل أو كإمرأة للتعامل مع التغيير .
- فهم كيفية تعامل الجنس الآخر مع التغيير
- تطور الأسلوب الذى تعمل به مع الآخرين فى حياتك . كزوجتك وأسرتك وزملائك فى أثناء حدوث التغيير .
- التعرض لأمثلة بعينها تجسد كيفية توافق أشخاص فى مثل ظروفك مع التغيير بنجاح .

ويجيب هذا الكتاب أيضاً عن هذه الأسئلة :

- كيف يصل الرجال والنساء للتغيير بطرق مختلفة ؟

- ما هي الخطوات الثلاث التي يحتاج جميعنا إلى المرور بها خلال التفاعل مع التغيير ؟ وكيف يتصرف كل من الرجال والنساء في كل من هذه الخطوات ؟
- ما هي المهارات الخمس للإفادة من التغيير ؟ وما أسهلها سواء بالنسبة للنساء أو الرجال ؟
- كيف يصل الرجال والنساء للتغييرات الحياتية الثمانية الرئيسية ؟
- ما الذي بوسعنا أن نتعلمه من بعضنا البعض ؟
- لماذا لا نتواصل ؟

يشتمل الكتاب أيضاً على أسئلة استيضاح للتعرف على أسلوبك الطبيعي لإدارة التغيير . والأدوات الأخرى التي تساعدك على استكشاف مواطن قوتك والاستراتيجيات التي تتبعها للتعامل مع التغيير .

ويعد الكتاب بمثابة الدليل إلى تكوين العلاقات الناجحة في القرن الحادى والعشرين وهو العصر الذى أكد الجميع أنه مليء بالتغييرات . ويوضح الكتاب كيفية تغيير أساليب الرجال والنساء بشكل مختلف جداً . وكيف يستغل كل من الجنسين ما يناسبه بشكل جيد . كما أنه من الضروري أن نفهم كيف تتغير أساليب الجنس الآخر من أجل تكوين علاقات أكثر نجاحاً في الحياة .

ويساعد توسيع نطاق الفهم لكيفية تعامل الجنس الآخر مع التغيير على تجنب حدوث سوء الفهم عند تكوين العلاقات . فلو تذكرت أنه بوسع زوجتك أو أحد والديك أو صديقك أن يجد الوسائل الناجحة - رغم اختلافها - للتغيير . فسوف تتطور علاقاتكم كلها .

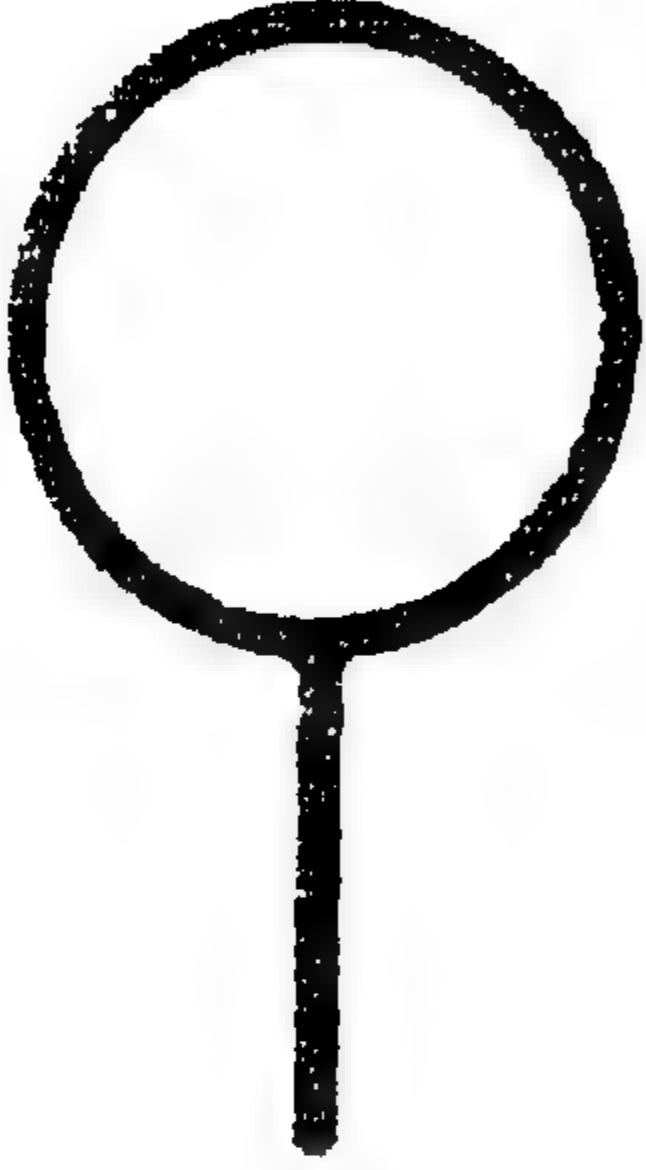
يمكنك اعتبار هذا الكتاب وسيلة عملية لإدارة حياتك ، فقد قمنا بتضمين أحد الفصول عن مدى اختلاف أساليب الرجل والمرأة تجاه التغيير ، في كل من مجالات الحياة الرئيسية الثمانية . وسوف تصبح بعد ذلك قادراً بشكل أفضل على التعامل مع التغيير في كل من جوانب الحياة . فسوف نساعدك للوصول للتغييرات في العاطفة والعمل وكل الجوانب الضرورية الأخرى في حياتك . ينقسم هذا الكتاب خمسة أقسام . فيتعرض الجزء الأول إلى الاختلافات في الأساليب التي يتبعها الذكور والإناث للتغيير . ويعنى الجزء الثانى بكيفية تصرف الرجال والنساء عند مرورهم بخطوات

<p>ستتعامل مع التغيير بشكل أفضل في كل جزء من حياتك .</p>	<p>التغيير الثلاث ، من خلال استغلال مهارات التغيير الخمس لطريقة " بروك " : أما الجزء</p>
--	--

الثالث فيتعرض لكيفية وصول الرجال والنساء للتغيير الذى يطرأ على علاقاتهم خلال حياتهم : كالأزواج ، والطلاق ، والخطبة ، وتربية الأبناء ، والتعامل مع الآباء المسنين . وتغطى فصول الجزء الرابع التغييرات التى تطرأ على المكان والصحة والحالة المالية . وفى الجزء الخامس نوضح كيف تختلف طرق الرجال والنساء للتغيير فى أماكن العمل والعالم ككل ، وكيف يخلق توقيت التغيير تحديات كبيرة بالنسبة للرجال أو النساء .



يصف الفصل الأول من هذا الكتاب . كيف تزداد أهمية الحاجة لأدوات التعامل مع التغيير بمرور الوقت . ويحدد الفصل الثاني الأسس العلمية التي تركز عليها طرق الرجال والنساء المختلفة للتعامل مع التغيير . ويبين الفصل الثالث التغييرات الحياتية الرئيسية الثمانية التي تظهر بها هذه الاختلافات . وفي الفصل الرابع سوف نساعدك على تحديد أسلوبك الخاص للتغيير .



صندوق أدواتك للاستفادة من التغيير

كل يوم يبتاع الناس في كل أنحاء العالم الصحف أو يديرون المذيع ويستمعون المحطات الإخبارية للاطلاع على التقارير الواردة عن مظاهر التطور المثيرة في مجسالات العلوم . والطب . والتكنولوجيا . والتجارة ، والأعمال . فنشعر جميعاً بأننا نعيش في عالم جديد يمتلئ ويفيض بالتقنيات الحديثة ، والقوانين المستحدثة والفرص الجديدة . وتنهال علينا هذه التغييرات بشكل متسارع ومتزايد ، فعلى مدار آلاف السنين عاش أسلافنا حيوات تقليدية ، حيث اعتادوا القيام بالأشياء بنفس الأساليب التي كان أجدادهم يستخدمونها قبلهم ، وكانت الحياة الناجحة تعنى ببساطة القيام بما كان يقوم به السابقون . واستمر تطبيق نواميس الحياة تلك عبر الأجيال من خلال المحاولة والخطأ . وقد ضمن ذلك الالتزام بالنمطية تحقيق النجاح سواء بالنسبة للأسرة أو العشيرة . وقد تهيأت تقاليدنا ومعتقداتنا وأجسامنا وحتى عقولنا لهذه الطرق العملية .

أجبر الرجال على المبادرة بالقيام بالأشياء بفعل طبيعتهم البيولوجية وثقافتهم ، فمنذ ملايين السنين ، تصرف البشر ونظموا أنفسهم على أساس أنه على الرجال الذهاب إلى الصيد ، وعلى النساء تولى مسئولية البيوت . وقد كان الرجال أكبر حجماً ، وذوى بنية عضلية ، وأكثر سرعة . وبمرور الأزمان ، فقد نعت الرجال بأنهم صيادون مهرة ، وكافأت الطبيعة هؤلاء الذكور الذين فضلوا التصرف السريع والمغامرة .

وعلى النقيض ، بقيت الإناث بالمعسكرات لرعاية الأطفال ، يشعلن النار ، ويجمعن النباتات والخضراوات . وكانت كل هذه الأنشطة ضرورية لأجل نجاح العشيرة . ويتواءم ذلك مع طبيعة الإناث للقيام بذلك لأنهن أكثر مقدرة على التعاون .

ولكن الآن ، فى مستهل القرن الحادى والعشرين انهالت علينا التغييرات بسرعة الضوء ، فربطت الهواتف بين كل منا ، وبين المعرفة بشكل كان يجهله تماماً الآلاف من أجيال البشر الذين سبقونا على هذه الأرض . ولكن هذا لم يعد يكفينا فى الوقت الحاضر ، فأصبح محتتماً أن تتمتع الهواتف بخواص الطلب السريع ، أو أن تكون جواله حتى يتسنى لنا حملها فى جيوبنا ، أو أن تكون رقمية ومتصلة بالإنترنت وأن تكون كروت المودم (تحويل الإشارات) سريعة أيضاً ، وتطور الأمر وتحتم أن تصبح الأجهزة صغيرة جداً ، ووصل لأن أصبحت ترتدى على معصم اليد .

وليست التكنولوجيا هى المسئولة الوحيدة عن التغيير ، فقد تغيرت أيضاً البيئة التى نتكسب فيها عيشنا بشكل سريع للغاية ، فمنذ عشرين عاماً ، كان معظم الناس فى الولايات المتحدة مسرورين تماماً للاستقرار فى وظائف طويلة الأمد فى شركات كبيرة . فكان الوضع آمناً ، ويمكنك الاعتماد على الوظيفة وعائدها لإعالة أسرته . ومؤخراً لم يعد الأمر كسابق عهدنا به ، فأصبح الحديث عن التقليل شائعاً فى الصناعة الأمريكية ، حيث تفصل الشركات العاملين بأعداد متزايدة

فلم تعد الوظيفة مضمونة سواء كنت رئيس العمل أو أدنى موظف . قد تفقد وظيفتك وراتبك بين ليلة وضحاها دون سابق إنذار .

وماذا عن تلك الأسرة التى تقلق بشأن إعالتها ؟ ولسوء الحظ فقد تغيرت الأسرة أيضاً . فأصبح الطلاق يشطر الآن واحدة من كل حالتى زواج ، وأصبح السواد الأعظم فى الدول الغربية - وليس الاستثناء - هو الأسر التى يربى فيها أحد الزوجين الأبناء بمفرده . والأسر البديلة . والأسر المختلطة (التى تتكون من ثلاثة من أبناء الزوج مع ثلاثة من أبناء الزوجة مثلاً) . وما كان فى يوم من الأيام بمثابة الملاذ الذى يهرب إليه الفرد من العالم كله وهو الأسرة . أصبح الآن دليلاً واضحاً على التغيرات العميقة والمستمرة التى تحدث فى حياتنا .

أكثر التغيرات التى حدثت تعقيداً هى تلك التى خيمت بظلالها على الدور الذى يلعبه كلا الجنسين . فقد أصبحت النساء الآن قوة كبيرة فى مجال العمل . بل ويقمن بغزو خطير للإدارة الوسطى والعليا . ولذا وجب علينا أن نتعلم أساليب جديدة للتعامل بين أفراد كلا الجنسين . ليس فقط بتجنب المضايقات الجنسية . ولكن بالقدرة على الاعتماد على مواطن القوة لدى الجنسين . فكيف لرئيسة العمل أن تخرج أفضل ما لدى من ترأسهم من الرجال ؟ وكيف ندير قوة عمل من الجنسين فى ظل ما يحدث من تغيير ؟

تغيرت الأدوار بشكل بالغ داخل الأسرة . فلم يعد من المفترض أن تجد فى منزل الأسرة الأبوين يعيشان معاً . فالأم الآن - فى الغالب - خارج المنزل طوال اليوم ، وقد يبقى الأطفال فى إحدى دور الرعاية لوقت متأخر ، بينما الأم منهمكة فى عملها . أو تتناول الغداء مع أحد الأصدقاء بعد إنهاء عملها . كما قد يعيش الأطفال مع أب بلا أم .

لقد أجرينا بحثاً عن مدى اختلاف الرجال والنساء فى أساليب التعامل مع التغيير ، وكل ما ورد فى هذا الكتاب من أسس قد تم تجربته واختباره ، حيث توصلنا إلى أن لكل من الجنسين استراتيجياته الخاصة للتكيف مع التغيير ، تتفق وطبيعة كل منهما ، كما قد تبدو

غريبة للغاية بالنسبة لأفراد الجنس الآخر . وقد يساعدنا التعرف على كيفية تعامل كل من النساء والرجال مع الأنواع الثمانية من التغييرات الحياتية . على الحد من التوتر وإفساح الطريق أمام تحقيق النمو الشخصي .

أدوات التغيير

ما هي الأدوات الجديدة المتاحة للإفادة من التغيير ؟ يتاح لنا الآن ثلاثة أنواع من أدوات التغيير . أولها : ما أظهرته بحوثنا من أن فهم الوسائل المختلفة التي يتعامل بها الرجال والنساء مع التغيير . يساعدنا على التواصل واستغلال مهارات بعضنا البعض للتعامل مع مواقف التغيير بطريقة أكثر إنتاجية وسعادة .

وثانيها : أن هناك مفهوماً يتضمن ثلاث خطوات للتكيف مع التغيير . فقدم (ويليام بريدج) ذلك لأول مرة في كتابه *Manging Transitions*

يتسم أسلوب الرجل في التعامل مع التغيير بأنه عميق ومركّز ومنظم .

:Making the Most of Change In Your Life .

إذا حرصنا على مراقبة الآخرين فإن ذلك يوضح لنا طريقنا نحو المستقبل ولقد وجدنا أن للرجال والنساء أساليب مختلفة في التعامل مع كل خطوة .

خطوات التغيير الثلاث

١ . قل وداعاً للماضي

٢ . تخط المرحلة الانتقالية

٣ . ابدأ بداية جديدة

ثالثها : هناك خمس مهارات ضرورية للتكيف مع المواقف الجديدة ، فى دراسة شملت مئات الآلاف من المتطوعين بالجماعات الداعية للسلام : بهدف فهم الأسباب وراء نجاح بعضهم فى التكيف مع المواقف الجديدة : وفشل البعض الآخر . فوجد أن المهارات الخمس التالية ضرورية لإدارة التحول بنجاح :

- تكوين رؤية شخصية .
- إعادة التخطيط .
- القدرة على التحكم بالعواطف .
- المرونة .
- الإحساس القوى بالذات .

وتعد طريقة " بروك " إحدى وسائل تنمية مجموعة مهاراتك للتعامل مع التغيير فى كل من هذه المجالات الخمسة المهمة . فقد تم ابتكارها لمساعدة الناس على التكيف مع التغيير بكل أنواعه بالحكمة التى اكتسبناها عبر سنوات من البحث وتدريس التغيير باعتباره محفزاً للنمو .

ويظهر الرجال والنساء هذه المهارات الخمس بوسائل مختلفة للغاية ، فعلى سبيل المثال : تحدثنا مع " هانك " وهو واحد من المئات الذين شملهم بحثنا حول كيفية تعامل الرجال والنساء مع التغيير . وحينما ذكر أنه كان قد أوشك على الفصل من عمله بعد

يمتد هيكل التغيير لدى
النساء ليشمل طلب المشورة
والمعونة .

ثلاث مرات من التوقف المؤقت عن العمل بإحدى الشركات التى تعمل عبر الإنترنت ، فى بادئ الأمر ، وجه اللوم لصاحب العمل لأنه لم يتمكن من إدارة الشركة على الوجه الأمثل ، وبعد ذلك لملم نفسه

وبحث عن فرص جديدة للعمل ، فأظهر المرونة في استجابة لأحد أكبر التغييرات التي حدثت في حياته .

كان رد فعل " روث " أيضاً - وهي إحدى العاملات بنفس شركة الإنترنت - أن لامت نفسها وندمت على عدم استطاعتها تجنب حدوث ذلك ، ثم اتصلت بأعز صديقاتها " سالى " للتحديث معها عن الأمر ، وذلك على الرغم من أن " سالى " لم تكن تعلم شيئاً عن طبيعة عمل مثل هذه الشركات هي الأخرى . وبعد ذلك انطلقت تبحث على شبكة الإنترنت عن مجالات العمل فى محيط مجتمعها ، وعبرت " روث " - شأنها شأن " هانك " - عن مرونتها ، ولكن على الطريقة الأنثوية .

يميل أسلوب الرجال فى التغيير إلى مزيد من العمق والتركيز إلى جانب الاستقلالية والهيكل التقليدى . أما على الجانب الآخر ، فتتسم الاستراتيجية الأنثوية بطلب المشورة والدعم . ويقل ميل المرأة لتبنى رؤية ذات هيكل بشأن مدى تأثير التغيير على حياتها .

الاستفادة من التغيير

بعد سنوات من الدراسة والبحث ، وجدنا أن كلاً من التغييرات التى تحدث فى الحياة والتى نواجهها كل أسبوع تقريباً ، يمكن التعامل معها بطريقة تسمح لنا بالإفادة من التغيير بدلاً من الخضوع لآثاره السلبية .

فهل وجدت نفسك ذات مرة فى مواجهة تغيير كبير فى حياتك كالزواج مثلاً ، واكتشفت وقتها فجأة أن الأمور أصبحت مختلفة ؛ وسألت نفسك ساعتها : " كيف يتسنى لى المرور بسلام عبر هذه المرحلة ؟ " ، لقد وجدنا أن معظم الناس ينتابهم نفس الشعور عند مواجهة التغيير فى حياتهم ، كالزواج أو الخطبة ، أو حين يصبح أحدهم أباً أو جداً . فيدرك الناس أن ظروف الحياة قد جعلت الأمور مختلفة ، ويتساءلون كيف يمكنهم التكيف مع التغيير للاستفادة منه .

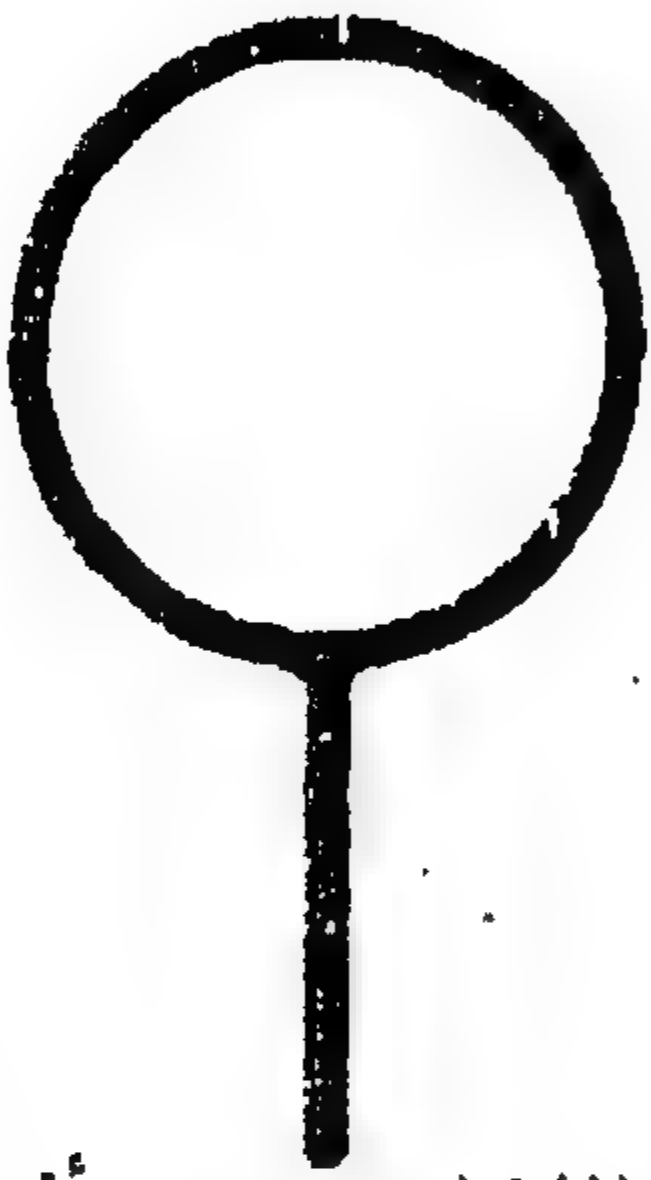
والحقيقة هي أنك حينما تكون في مثل هذه الظروف . فأفضل ما يمكنك القيام به هو التعرف على خطوات التغيير الثلاث . ثم تطبيق العناصر الخمسة لطريقة " بروك " . وذلك لزيادة فرصك للإفادة من التغيير وإنجاحه .

طريقة " بروك " لتنمية مهارات التغيير لديك

- كُون رؤية شخصية .
 - أعد ترتيب أوراقك .
 - تحكم في عواطفك .
 - اتسم بالمرونة .
 - زد إحساسك بذاتك .
-



أسس الاختلاف بين الرجال والنساء



لقد دارت نقاشات واسعة النطاق بشأن ما إذا كانت ردود أفعال الرجال والنساء المتباينة تجاه التغيير (إلى جانب العديد من الاختلافات الأخرى بين الجنسين) مجرد نتائج لبيئتنا الثقافية . أم ولدَ الناس من الجنسين "صحائف بيضاء" . ثم أتى التباين بينهم وفقاً لما يتوقعه المجتمع من كل منهم ؟ الأمر على قدر كبير من الصحة . فتنشئة الأولاد والبنات تؤثر في الأسلوب الذي يستجيب به كلا الجنسين للتغيير . ولذا فما نراه عند ملاحظة الرجال والنساء هو - ببساطة - أن ثمة اختلافاً يكمن في عقولنا . وهناك دليل مقنع على افتراض أن كلا الجنسين يتسم بإطار من الخصائص . يجعل الرجال والنساء يميلون مسبقاً للتباين في ردود أفعالهم تجاه التغيير .

برنامجنا الوراثة

الرجال والنساء يحيون في الطبيعة ويشكلون جزءاً منها . وليس من المدهش بالنسبة لنا في بداية القرن الحادى والعشرين العلم بأن الجسم البشرى ووظائفه الحيوية محكوم ومنظم بفعل الحامض النووى DNA الموجود فى داخل نواة كل من ملايين الملايين من الخلايا التى تتألف منها أجسامنا . ونعلم أيضاً أن الحامض النووى يتشكل فى مجموعات تسمى الجينات ، وفى أشرطة أطول تسمى الكروموسومات . ويتوزع الحامض النووى فى حلقات من الجينات حيث يرثها كل منا من أبويه . والجينات التى نتلقاها فى بداية حياتنا مسئولة عن السيطرة وتحديد وتكوين ملايين الروابط الخلوية ، والتفاعلات الهرمونية . وإطلاق الكيماويات العصبية ، وكل العمليات الكيمياحيوية داخل أجسامنا . منذ لحظة الميلاد وحتى يوم الوفاة .

ونرى أن الحامض النووى وما يحمله من حزم وراثية . يتحكم فى الكيان الذى من المفترض أن يكون بشراً سوياً ، كما يعد حقيقياً أيضاً أن الحامض النووى يتحكم فى الكائنات الأخرى كهرة المنزل . والأسد والشمبانزى قبل أن تكون كذلك . وفى الواقع فقد ظهر أن الاختلافات الضئيلة فى تركيب ونشاط الحامض النووى داخل الجينات . تحدث اختلافات كبيرة فى المظهر الفيزيقي والسلوك ، وحتى بين اثنين من الحيوانات تربطهما قرابة وثيقة .

وعلى سبيل المثال ، يختلف الحامض النووى لدى (الشمبانزى) عنه لدى فئة أخرى قريبة منه من الحيوانات الراقية مثل (البونوبو) بنسبة تقل عن ١٪ ، ولكن هذا الاختلاف الضئيل فى الحامض النووى ينتج

يتحكم الحامض النووى DNA فى الكيان الذى يفترض أن يكون بعد ذلك بشراً سوياً ، كما يتحكم فى تلك التى ستصير حيوانات أخرى .

عنه تباين هائل فى أحجام وسلوكيات أفراد هذه الفئة الراقية . وبوجه عام ، أقر علماء الحيوان أن " الشمبانزى " دائم العنف . مفرط فى التعلق ببيئته الخاصة ، ذكورى . شره جنسياً . وقادر على ممارسة العنف الذكورى متحالفاً مع غيره . من ناحية أخرى . نجد أن حيوانات " البونوبو " أصغر حجماً ، وتستخدم النشاط الجنسى كوسيلة للتواصل الاجتماعى . وعموماً فهى حيوانات هادئة ويتسم الهيكل الاجتماعى لها بأنه أنثوى هرمى . وبتعبير آخر ، تتسبب الاختلافات فى الحامض النووى الموجود بالجينات فى حدوث التباينات المتشابهة فى المخ ، ويحتمل أن تؤثر أيضاً فى تركيزات الناقلات العصبية عند نقاط الاشتباك العصبى ، مما يحدد فى النهاية التباينات السلوكية .

ولا تجعل الاختلافات الجينية بين " الشمبانزى " و " البونوبو " أحدهما أفضل من الآخر ، فالأمر ببساطة هو أن كليهما يختلف عن الآخر ، باختلاف استجاباتهما لنفس المثيرات البيئية . وكلاهما على نفس القدر من الفعالية ، ولكنهما مختلفان . وبتعبير آخر ، فكل نوع من الحيوانات الراقية يستخدم مهاراته بالشكل الذى يضمن له بقاءه ، حيث شكلت ملايين السنين من التطور استجابات كلا النوعين من الحيوانات تجاه الجوع والرغبة فى التكاثر ، والحاجة للتواصل ، وكل متطلبات البقاء الأخرى . ولا يزال كلاهما باقياً فى عالمنا . فنكتب عنهما . وتلك دلالة عظيمة على أن الطبيعة قد وجدت كليهما صالحاً ونافعاً .

الصلات بين العقل والبدن

يشكل عالم العقل ويرشده الحامض النووى والمعلومات الوراثية التى تحتوى عليها نواة كل من الخلايا . فالانفعالات السلوكية كالغضب ، والرغبة الجنسية ، والرغبة فى الحياة ، وغيرها الكثير ، تعد من

الاستجابات التى تطورت لدى الكائنات البشرية والتى تديرها مجموعة الدوائر الكهربائية فى المخ .

ويقوم عالم العقل على السمات المادية . فهل يتسنى لهرة المنزل فهم لغة البشر بنفس السرعة التى يفهمها بها الأطفال الصغار ؟ بالطبع لا ، ويعلم كل من يربى هرة أنه على الرغم من أن القطط من الحيوانات الراقية - حيث تتسم بالذكاء والمهارة والبراعة الفطرية للتصرف بطريقتها الخاصة - إلا أنها لا تتعلم اللغة بنفس السهولة التى يتعلم بها الأطفال ذلك .

وتختلف بنية التواصل بين البشر عنها بين الثدييات كالقطط . فقد حدد الحامض النووى الخاص بالبشر وترتيباته الوراثية مسبقاً ، أن أطفال البشر يتمكنون من تعلم اللغة بدرجة جيدة عند بلوغ الثالثة من العمر بمجرد الاستماع إليها . كما برمجت القطط بشكل جيد للقيام بأشياء أخرى لا يمكن للبشر (سواء الأطفال أو الكبار منهم) أداؤها بيسر ، كالقفز لارتفاع يساوى خمسة أضعاف أطوال أجسامهم ، أو صيد الحيوانات الصغيرة .

والفكرة هنا هي أن هناك العديد من السمات السلوكية والجسمية مبرمجة فى الجينات منذ لحظة الإخصاب . وبعض هذه الاختلافات يمكن فهمها ببساطة ، مثل الأعين الزرقاء التى قد ترثها من أمك ، أو الطول الذى قد ترثه من أبيك . وقد ترث حتى الاستعداد للإصابة بمرض ما مثل السكر أو الأورام ، أو سمات أخرى مثل القدرة على عزف الموسيقى ، أو الميل لأن يكون المرء مرحاً ، أو منطوياً ، أو اجتماعياً .

وقد تكونت السمات منذ لحظة الإخصاب . ويتحكم تطور البرمجة الوراثية للمخ فى أمور أخرى أكثر تعقيداً مثل حجم فص المخ وتدفق الدم بالأوعية . وتظهر هذه العناصر الضرورية المؤثرة فى أداء المخ فى وقت مبكر جداً من الحياة ، فى أثناء مرحلة التركيب الحرجة لأنسجة المخ وما يصاحبها من مثيرات هرمونية وبيئية ، سواء فى الرحم أو بعد

الميلاد . وقد اتضح أن الأفكار والمشاعر . والفرح والخاوف . وكل جوانب حياة الفرد الوجدانية . كلها ناتجة عن شكل البدن والأداء الكيميائي للمخ .

وهناك المزيد . فقد استطاعت
التقنيات الطبية مؤخراً مراقبة المخ
الحى عند أدائه وظائفه .
وباستخدام اللاصقات الإشعاعية

وأجهزة الرنين المغناطيسى MRI . وجد العلماء أن العديد من مناطق المخ تنشط بعينها فى المواقف الانفعالية وعند القيام بالعمليات العقلية المختلفة . ويعد هذا الاكتشاف قيماً ومتسقاً مع التنوع التشريحي للمخ . وشأنه شأن أجزاء الجسم الأخرى المتخصصة فى أداء الوظائف المختلفة كالكلى والمعدة ، توجد أيضاً بالمخ أجزاء متخصصة . فإذا عرضت عينى شخص ما لضوء أبيض فسوف تنشط أجزاء من مخه . وإذا ما أسمعته صوتاً فسوف تنشط أجزاء غيرها . وإذا تكلم ستستجيب أخرى لذلك . أما إن كان خائفاً أو غاضباً أو مثاراً جنسياً فسوف تضى أجزاء مختلفة من مخه .

وُجد أيضاً أن أمخاخ الرجال والنساء تتلقى الإشارات وتستجيب للمثيرات بطرق مختلفة . فعلى سبيل المثال : تعد أمخاخ الرجال أكبر حجماً فى المتوسط إذا ما قيست بوحدة وزن الجسم مقارنة بالإناث . ولكن تتوزع المناطق النشطة فى مخ المرأة بشكل مختلف ، حينما تتحدث مثلاً ، حيث تنتشر على نطاق واسع فى كلا فصى المخ . أما فى مخ الرجل ، من ناحية أخرى ، فتتركز مراكز الكلام فى النصف الأيسر .

فهل يعتبر أحد الجنسين أفضل من الآخر ؟ لا أظن ذلك . على الأقل فى زمننا هذا . فقد فتح علم النفس أبواباً عدة للتأمل فى المنافع الدائمة لعقول الرجال والنساء . ويكفيها القول بأنه فى زمن أجدادنا . كان العيش بالأسلوب الذى كانوا يعيشون به فى البرية ، يعتمد على

التكيف الناجح القائم على توزيع الأدوار بين الجنسين . فكانت تلك استراتيجية جيدة للبقاء . ورغم عدم تأكدنا ، يبدو أن نمط التواصل بين أفراد الجماعات من البشر باستخدام الكلام تم اختياره وفقاً لأسلوب العمل المشترك بينهم ، فلا يدهشنا مثلاً أن أفراد الجماعات من الإناث اختلفن فى أسلوب حديثهن فيما بينهن عن أسلوب الرجال فى ذلك . ويفترض فى هذا الصدد أن النساء قد انشغلن فى إعداد الطعام ، وتربية الأطفال ، وإشعال النار ، بينما انشغل الرجال فى الصيد ، والحصول على الغذاء ، وصنع الأسلحة والأدوات ، وحماية الجماعة من التهديدات الخارجية .

ويبدو أن خبرات البشر تقوم على ازدواجية . ففي أجسامنا ذراعان ، وساقان ، وكليتان ، ورثتان ، وعينان ، وأذنان . ويبدو أيضاً أن البشر ينقسمون لنوعين من حيث بنية العقول ، إلى جانب الانقسام لجنسين . وهناك ازدواجية أيضاً بين طبيعتنا الروحية والمادية ، ويختلف الرجال عن النساء فى البنية والأداء ، فمن حيث البدن تنقسم أجسام الرجال عموماً بكبر الحجم ، والقوة ، بينما تتميز النساء بالقدرة على الحمل ، وتختلف الأجزاء التى يستخدمها كلانا من المخ عند التحدث أو الشعور بالقلق أو الخوف . فكلنا بشر ولكننا مختلفون عن بعضنا البعض ، ومن المهم لتحقيق التواصل الجيد أن ندرك ونتعرف على اختلافاتنا ، ومن ثم تتحول معرفتنا باختلافاتنا هذه إلى أحد مواطن القوة لدينا .

كيف يمر كل من الرجال والنساء عبر

خطوات التغيير الثلاث

يوجد لدى كل من الرجال والنساء - فطرياً - مواطن قوة تمكنهم من التكيف مع التغيير ، والمرور عبر الخطوات الثلاث الضرورية للتغيير . ولكل جنس أساليبه الفعالة للتعامل مع الأمر ، ولكنهما فقط مختلفان .

ومن خلال ما أجرينا من بحث . استطلعنا المجالات التي يشتد ميل النساء إليها . وتلك التي يستخدم الرجال فيها مهاراتهم بسهولة . فتحدثنا مع مئات الرجال والنساء حول استجاباتهم تجاه التغيير . وتقييم كليهما لأسلوب الجنس الآخر للتكيف معه . وإليك ما توصلنا إليه :

ينزع الرجال إلى رؤية عملية إعادة التخطيط على أنها خريبة عليهم ، وأيضاً على عكس شريكاتهم من النساء ، فإنهم يجدون صعوبة في التعبير عن انفعالاتهم ، كما إنهم ليسوا موهوبين بالفطرة من ناحية المرونة في التفكير والتصرف .

خلقت النساء بروابط أكثر بين جانبي المخ الأيمن والأيسر . وهذا يعنى أن النساء يتصل لديهن الجانب الأيمن من المخ وهو جزء الكلام ، بشكل أوثق بالجانب الأيسر وهو جزء الأداء . وهكذا يجد الرجال الفعل أيسر من الإكثار من الكلام . بينما تحتاج النساء إلى التحدث مع الآخر قبل الالتزام بأداء شيء ما .

وهذا معناه أن النساء يجدن سهولة في التحدث مع الآخرين . وفى انتهاز الفرص السانحة ليقلن وداعاً لكل ما يردن تركه وراء ظهورهن ؛ وبدون المرور عبر هذه الخطوة الأولى وهى توديع الماضي ، لن يتكيف البشر بشكل تام مع التغيير أبداً .

يتعامل الرجال مع التغيير
بواسطة

اتخاذ خطوات إجرائية .

تجاهل خطوة التوديع والسيطرة
على أنفسهم لتخطى المرحلة
الانتقالية .

تتعامل النساء مع التغيير
بواسطة

الانبطاح ، والتحدث وبحث الطرق
التي يمكن أن يحدث بها التغيير .

انتهاز الفرص لتوديع الماضي (وقد
يتعثرن فى منتصف الطريق) .

التقدم ببطء نحو بداية جديدة .
التقدم السريع تجاه البداية الجديدة
(بمجرد الالتزام بذلك) .

رؤية المستقبل والتعبير عنه بالكلمات
والصور .
يجسدون القدوة بدلاً من التحدث
عن أنفسهم .

القيام بإعادة التأطير والتخطيط
بمجرد إرشادهم .
يصلون بشكل أكثر طبيعية للشعور
بالثقة فى الذات .

التعبير عن العواطف ويجدون من
الأسر التمتع بالمرونة الوجدانية .

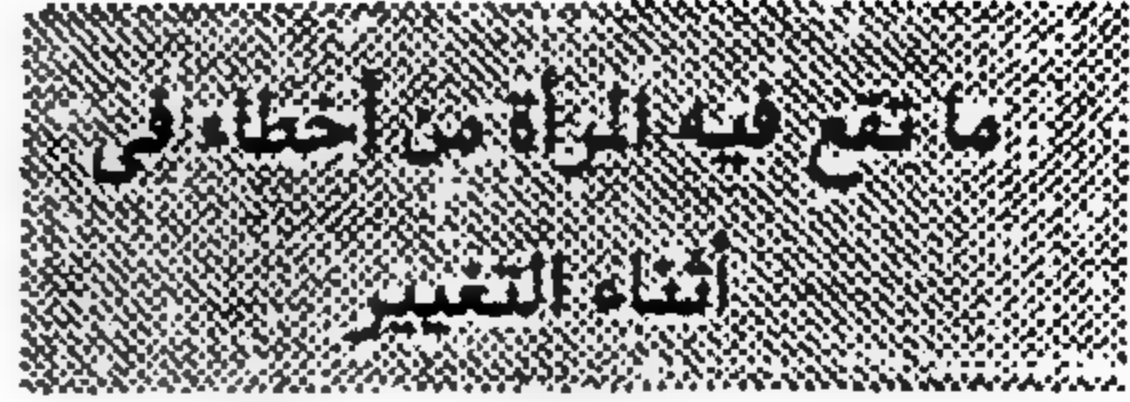
الشعور بالحاجة لتقوية الإحساس
بالذات (عادة) .

الخطوة الثانية للتغيير وهى تخطى المرحلة الانتقالية تتطلب التحكم
بالذات وتجاوز فترة التردد سريعاً ، ويجد الرجال ذلك سهلاً لأن
عقولهم جبلت على عدم الاعتماد على الاهتمام المفرط بالجزء الوجدانى
من التغيير، وإنما القيام بما يجدونه ضرورياً .

تميل النساء للوصول للخطوة الأخيرة للتغيير وهى البداية الجديدة
من خلال استيضاح المستقبل ثم توصيل هذه الرؤية للآخرين ، بينما
يعتمد الرجال ثانياً على الفعل والعمل الشاق ليكونوا مثلاً يحتذى به .
وقد يفاجأ أحد الرجال إذا ما نظر خلفه فلم يجد من يتبعه .

تجد النساء من الأسهل التعامل مع عواطفهن والتمتع بالمرونة
الوجدانية التى تتطلبها التغيير ، وهن أيضاً متفتحات العقول على الحلول
غير النمطية، وقادرات على أن يتمتعن بالمرونة عند اختبار هذه الحلول .

وتظهر بياناتنا أنه بالمقارنة بالرجال ، تعتبر النساء أضعف من
حيث إحساسهن بذواتهن ، وفى أغلب الأحيان ، إذا تمكنت امرأة من
تقوية ثقتها بذاتها، فهذا يعنى أنها تغيرت بشكل أكثر فعالية .



أنها تماطل .

تستغرق وقتاً طويلاً في التحدث عن التغيير قبل البدء في اتخاذ الخطوات التنفيذية .

أنها ضعيفة وغير مرنة .

تتعثر وتغرق في مستنقع التفكير في البدائل .

أن هذا غير ذي صلة بما يحتاجه الموقف الآن .

تسهب في الحديث عن المستقبل بالتفصيل .

أنها عاطفية للغاية ، ومتسرفة .

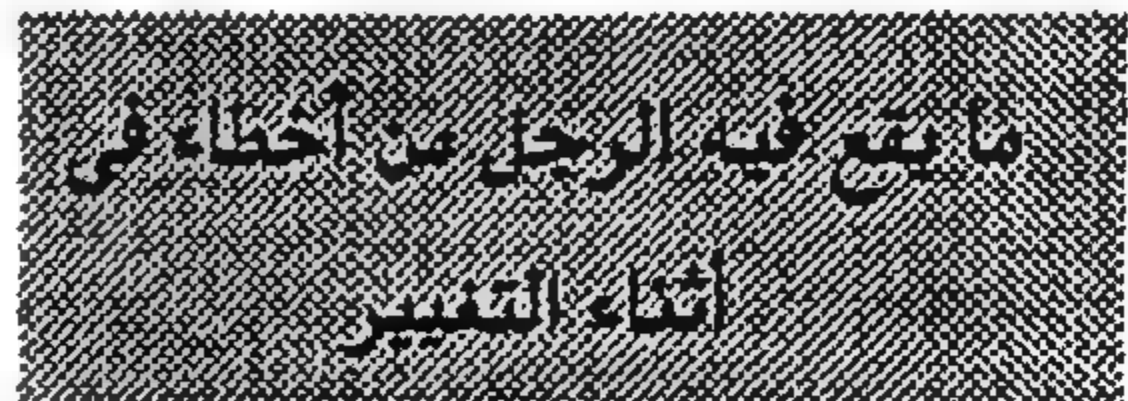
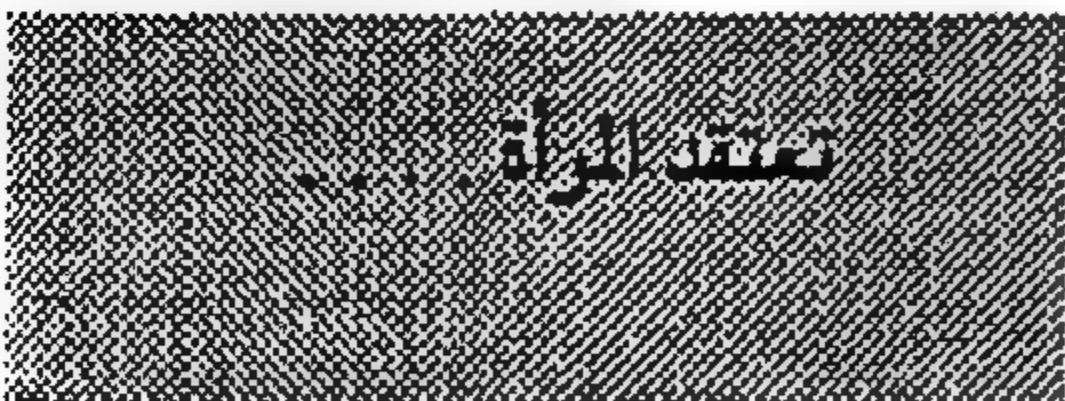
تقضي الوقت في الحزن على ما ضاع .

أنها إذا أرادت شيئاً فسوف تخبره بذلك .

تنسى التفكير في نفسها وفي حاجاتها .

أنها غير قادرة على اتخاذ القرار ، فلماذا لا تركز على أحد البدائل ثم تقوم بالأمر ؟

تنتهز الفرص في النظر للأشياء بأساليب جديدة ودراسة العديد من الخيارات .



أن الرجال جميعاً مجردون من المشاعر .

ينسى تحديد أو توديع ما يفقده في أثناء التغيير .

الفصل الثاني

التصرف دون التفكير في العواقب . أنه مندفع .

التصرف دون تحدث ثم توقع تبعية
الآخرين له . إلى أين ذهب ؟

اتخاذ أولى الخطوات على طريق
تحقيق ما يفكرون فيه . لماذا لا يفكر في تفاصيل الأشياء ؟

يتوقع المحاولة ثانية إذا فشلت
الخطوة الأولى . لماذا لم يفكر في بادئ الأمر قبل
الفشل ؟

تعلم التغيير

فيما يلي بعض من الأمور التي تعلمناها خلال بحثنا، والتي من
الممكن أن تعين الرجال والنساء على تطوير ردود أفعال كل منهما تجاه
تصرفات الجنس الآخر خلال فترات التغيير .

يجب ألا

يقول : " كل شيء سيكون على ما
يرام ، فماذا يقلقك ؟ "

يتصرف دون تبرير تصرفاته لها أو
دون الاهتمام بردود أفعالها .

يظن أنها سوف تصرح له إن أرادت
شيئاً ما .

يجب أن يتذكر الرجل

أن المرأة ..

تحتاج إلى وقت كي تأسى وتتحدث عن
خسارتها التي تسبب فيها التغيير . /

يمكن أن تتعثر في التفكير بشأن ما
تقوم به في أوقات التغيير .

قد تنسى التفكير في حاجاتها عند
مساعدها للآخرين في أثناء
التغيير .

تفكر في المستقبل بكل أبعاده .
يتوقع أن تتبع المرأة خطواته دون أن يتحدث معها في البداية .

يسهل عليها أن تكون مبدعة في أثناء مرورها بفترة التغيير .
يتجاهل ما تفترضه من حلول .

يجب ألا

تظن أنه يفتقد الحساسية .

تفترض أنه يعلم ما تحتاج إليه .

تخبره بأنه كان مخطئاً حين اتخذ خطوات فورية عند المرور بفترة التغيير .

تتوقع أن يقضى المزيد من الوقت في التحدث مع الأصدقاء في أثناء مروره بتغيير كبير .

تأخذ الأمر بحساسية إذا حول نظره عنها في أثناء تحاورهما في أمر مهم .

يجب أن تتذكر المرأة أن الرجل

يحتاج إلى اتخاذ خطوة تنفيذية إذا ما حان وقت التغيير .

إذا ما احتاجت العون ، فعليها أن تقصده .

أحياناً يكون من الأفضل اتباع خطواته في البداية ثم السؤال عن الأسباب بعد ذلك .

لا يعنى قيامه بالعديد من الأشياء في ذات الوقت ، أنه لا يهتم بالاستماع إليك .

لم يعتد النظر إلى الشخص الذى يتحدث إليه طوال الوقت .



الفصل ٣

كيف يستفيد الرجال والنساء من التغيير ؟

قد تجلب الاختلافات بين الجنسين سوء الفهم والصراع بينهما . كما قد تجلب أيضاً الارتقاء ، والإثراء ، وأفضل الوسائل لجعل التغيير ذا نفع فى حياة الفرد . وبمجرد أن تعلم الوسيلة التى يميل الجنس الآخر إلى استخدامها للتعامل مع التغيير ، فستصبح لديك الإمكانيات اللازمة للتعامل مع الأمر ، وسوف تغير الأفكار الواردة فى هذا الكتاب من وجهات نظرك عن الحب ، والخطبة ، والمغازلة ، والزواج ، والطلاق . وسوف ترى جوانب كل علاقاتك أكثر وضوحاً ، تلك العلاقات مع الأصدقاء ، وأفراد الأسرة ، وزملاء العمل . وسوف تفكر فى التغيير المحتوم فى الأمور المالية ، والصحة ، والعالم كله بشكل جديد .

وسوف يقدم هذا الفصل قصصاً حول كيفية استخدام كل من الرجل والمرأة مجموعة هائلة من الأساليب للتعامل مع التغيير فى نواحي الزواج ، والعمل ، والحب ، وتربية الأطفال ، والصحة ، وشتى

جوانب حياتهما . وسوف نرى أن الرجل والمرأة يستخدمان وسائل مختلفة للتكيف مع التغييرات الحادثة في حياة كل منهما . وينجح كلا الجنسين عادة في إيجاد الطرق ذات النفع بشكل كبير بالنسبة لهما ، فقد اتضح أن للرجال والنساء مواطن قوة فطرية يعتمدون عليها . وسوف نستكشف القيمة التي تعود بها مواطن القوة المختلفة - تلك المتوفرة لديهما - على الحياة اليومية بالمنزل ومكان العمل .

ونحن لا نقصد القول بأن كل الرجال يتصرفون بنفس الطريقة طوال الوقت ، كما لا يمكن أن ندعى أن كل النساء يتصرفن بنفس الأسلوب استجابة للتغيير . وكلما تقدم بنا العمر واكتسبنا قدراً من الحكمة ، نستعير من وسائل الجنس الآخر ما يمنحنا مزيداً من القوة في كل موقف نمر به . وعلى ذلك فالتصرف بشكل طبيعي يوفر الطاقة ويقلل التوتر .

وعند التفكير في الأساليب المختلفة التي يستخدمها كل من الرجال والنساء للتغيير ، يجب أن تأخذ بعض الأمور القليلة في الحسبان وهي :

- ١ . لكل جنس أسلوبه الطبيعي الذي يعتبر مريحاً ومناسباً لأفراده عند مواجهة التغيير .
- ٢ . تعد النساء أكثر ميلاً لطلب العون ، والبحث عن البدائل ، والتعامل مع التغيير بطريقة أقل نمطية .
- ٣ . يميل الرجال للمبادرة ویرتاحون للحلول والأنماط التقليدية .
- ٤ . من الجيد استعارة بعض الأساليب من الجنس الآخر ، ولكن التصرف باستمرار بطريقة تخالف طبيعة جنسك يزيد التوتر .
- ٥ . التعرف على أسلوبك الطبيعي بالإضافة إلى أسلوب الجنس الآخر ، يجعل من السهولة فهم الجنس الآخر والتواصل مع أفراده .

لماذا يتعامل كل من الرجال والنساء

مع التغيير بأسلوب مختلف ؟

أثبتت البحوث الحديثة على المخ الاختلاف بين عقول كل من الرجال والنساء . وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين فصى المخ الأيمن والأيسر لدى النساء ، وأن كلا الجنسين يقوم بمعالجة ثلاثة من الأنشطة فى مناطق مختلفة بالمخ كما يلى :

- اللغة : تعالج النساء اللغة فقط فى الجزء الأمامى من الفص الأيسر ، بينما يعالج الرجال اللغة فى الجزأين الأمامى والخلفى من نفس الفص .
- الإدراك البصرى والمكانى : يستخدم الرجال الفص الأيمن فقط . بينما تستخدم النساء كلا فصى المخ .
- الانفعالات : تتركز استجابات الرجال الوجدانية فى الفص الأيمن ، بينما تنتشر لدى النساء فى كلا الفصين .

حينما تتركز إحدى الوظائف بشكل كبير فى إحدى مناطق المخ ، تتم بتشويش وتداخل أقل . وخلص الباحثون إلى أن شكل تركيز هذه الوظائف يسهل على النساء استخدام اللغة ، بينما يتمتع الرجال بما يُمكنهم من أداء مكاني بصرى أفضل .

أضف إلى ذلك أن النساء يفرز بأجسادهن هرمون " الأوكسيتوكسين " فى أوقات التوتر ، فيختلط بالهرمونات الجنسية مثل " الاستروجين " ، فيؤهلن ذلك ليصبحن أكثر ميلاً لتكوين العلاقات الاجتماعية ، ويصرن أكثر ارتياحاً عند وقوعهن تحت وطأة التوتر . أما هرمون " التستوستيرون " لدى الرجال فيولد رد الفعل التنافسى " الكر والفر " .

تؤثر العمليات البيولوجية في السلوك ، فتتطوّر الفتيات في مرحلة مبكرة من نموهن قبل الصبية . وتعد النساء عموماً أكثر تمكناً في اللغة من الرجال ، كما يتميزن بسمع أكثر حساسية . أما معظم الرجال فيسجلون درجات أعلى في اختبارات القدرات المكانية البصرية من معظم النساء . ومن قديم الأزل امتاز الرجال عن

إذا تعرفت على أسلوب شريك حياتك للتعامل مع التغيير . سوف تُبدعان معاً .

النساء بالقدرة على تحديد الاتجاهات حتى دون سؤال الآخرين . وفي الواقع فهناك بحوث موثقة لإثبات ذلك . والرجال عموماً يمتلكون قدرة أكبر على رؤية المجردات . ولهذا السبب جاء في عنوان كتابنا أن الرجال " يتجهون نحو الشرق " . حيث يدركون الاتجاهات بشكل علمي . أما النساء فيعتمدن أكثر على العلامات المجسمة المرئية فإذا وصفن الطريق لمكان ما يقلن مثلاً : " عليك الانعطاف يساراً نحو المستشفى المبني بالقرميد " .

علاوة على ذلك ، ولأن النساء يعالجن العمليات البصرية المكانية في كلا فصى المخ ، يصعب عليهن وصف الشيء الذي يقمن به في أثناء القيام بذلك . ولهذا السبب يجيد الرجال الاستمرار في القيام بالأشياء في أثناء الاستماع للآخرين بدلاً من أن يولوا الاهتمام الكامل للمتحدث .

وتجد النساء من السهولة التحدث عن مشاعرهن ، وذلك بسبب الطريقة التي يعالج بها المخ الانفعالات لديهن ، حيث يتم ذلك في كلا فصى المخ . أما الرجال فبنية المخ لديهم تجعل من الصعب بالنسبة لهم التحدث عن المشاعر .

وتتذكر النساء الأحداث العاطفية لفترة أطول من تلك التي يتذكرها الرجال ، وهذا يجعلنا نصدق أن النساء يدأبن على اجترار الخلافات الزوجية بينما يميل الرجال إلى نسيانها .

كيف أسهم التاريخ فى تعزيز الفروق البيولوجية بين الجنسين ؟

هناك طرق معينة أكثر ملاءمة للنساء عند التعامل مع التغيير . كما أن هناك من هذه الطرق ما يلائم الرجال . ويعود تفسير ذلك لفترات ما قبل التاريخ ، فكلنا وصل لما نحن عليه الآن لأن أجدادنا استطاعوا العمل معاً لمواجهة تحديات التطور .

ونعتقد أن الكثير من الفروق فى طرق التعامل مع التغيير ترجع إلى بدايات التاريخ البشرى ، فقد كان الرجال مسئولين عن الصيد واضطروا إلى التركيز على توجيه عقولهم فى اتجاه إتقان هذا النشاط . حتى يتسنى للقبيلة إيجاد ما يأكلون . وعلى ذلك فقد احتاج الرجال لإتقان عملية لا تستلزم التفكير ، تكون الأدوار فيها واضحة ، ويسهل فيها التصرف السريع .

أما النساء من ناحية أخرى ، فقد عُهد إليهن بمهمة الجمع . وفى نفس الوقت ، كن مسئولات عن تربية الأطفال وشئون المنزل . وهكذا يسهل إدراك مدى اختلاف الوسائل التى استخدمها أجدادنا لإدارة التغيير . فقد تحتم على النساء أن يكن أكثر صبراً ، وأن يقمن بالتركيز على أشياء عدة فى ذات الوقت . كما اعتدن أن يكن أكثر عاطفية ليتفاعلن بحساسية مع حاجات أطفالهن . واستخدمن مفردات اللغة بطريقة أكثر حساسية لتعزيز حماية العشيرة لأسرهن .

ووفقاً لرؤية " مارجريست "

الرجال بفطرتهم محاربون ، والنساء جامعات للخيرات .	وهى مدربة محترفة ، وللراى الذى أسهمت به فى بحثنا ، قالت : " تنزع النساء إلى طلب
--	---

المساعدة ، وينزعن إلى استكشاف مشاعرهن تجاه التغيير ، أما الرجال فيريدون الحلول السريعة . وتتميز النساء بأنهن أكثر مرونة ، أما الرجال فمن الصعب عليهم الاعتراف بأن أسلوبهم لم يكن الأفضل .

لقد تدرب الرجال ليكونوا محاربين ، لذا فبمجرد أن يتفقوا على الأسلوب الذى سوف يتبعونه ، يصبح من الأفضل اتباع العشيرة كلها للاستراتيجية المختارة .

لا ضرر من التصريح بما بيننا من اختلاف

لقد كان من غير الصحيح فى العقود الأخيرة من الوجهة السياسية الإقرار بأن هناك اختلافات جوهرية بين الرجال والنساء فى المهارات . ورغم ذلك فقد لاحظنا - فى حياتنا - أن ردود أفعال كل من الجنسين تجاه التغيير كانت مختلفة للغاية . ولكن كلاً من الجنسين يستخدم طرقاً فعالة للتعامل مع معظم التغييرات . والأمر يتلخص فقط فى أن كلاً من الجنسين لا يفهم أسلوب الآخر فى التكيف مع التغيير .

لقد قررنا دراسة الاختلافات بين أساليب كل من الرجال والنساء فى التصرف تجاه التغيير ، وما وجدناه غير حياتنا ، وسوف يغير حياتك أنت أيضاً . ومن أجل التكيف مع عالمنا الجديد ، من الضروري أن نتعرف على كيفية تعامل الرجال والنساء مع خطوات التغيير الثلاث ، وكيف يستخدمون مهارات التغيير الخمس .

فسواء كنا صغار السن أو كباراً ، يقر معظمنا بأنه مر بالعديد من التغييرات فى حياته ، وأثناء حوارنا مع أفراد العينة التى شملت أشخاصاً تتراوح أعمارهم بين العشرينات والثمانينات ، وجدنا أن معظمهم يحس بضغط التغيير؛ ورحب الكثير منا بهذه النتيجة محاولين إيجاد طرق جديدة للقيام بالأمور .

وما وجدناه كان مهماً لإدراك أهمية التصرف فى الطرق التى تناسب كلاً منا بدلاً من الخضوع للطرق التقليدية " المتفق " عليها . وكلما تعرفنا أكثر على استراتيجياتنا الفطرية لإدارة التغيير ، زاد فهم كل منا للآخر ، والتواصل بيننا ، وإذا لزم الأمر ، نبذل الجهد لاستعارة أجزاء من نمط الجنس الآخر الطبيعى ، حتى ولو استنفد ذلك قدرًا أكبر من

الطاقة . وعلى ذلك . إذا امتلكت مجموعة الأدوات التي يمكن أن يعتمد عليها ، يمكنك وقتها التكيف بنجاح ولفترة أطول . وهدفنا في هذا الكتاب هو أن نساعدك على القيام بذلك .

دعونا نتناول حالة " جيل " ، فهي تنزعج كثيراً حينما تدفع ثمنًا باهظاً لما تتناوله بأي مطعم ، وتحتقن غضباً ، وبسبب ضيقها قد يتحول الموقف إلى مشاجرة ، ولكن مثل هذه الأمور لا تضايق زوجها " هيو " فهو يتعامل مع الموقف بهدوء ويحل المشكلة . وحينما يخرجان معاً ، يحل هو أى مشكلة تتعلق بالفاتورة . لذا حينما تخرج هي بمفردها وتتعرض لنفس الموقف وينتابها الضيق ، تتذكر أسلوب " هيو " الهادئ حين يتحدث مع النادل الذي يأتي لمطالبته بالنقود . فتستعير من زوجها هذا الأسلوب ، وتحل المشكلة دون خلافات ودون أن تشعر بأي ضيق أو إحباط .

كيف نختلف ؟

سل نفسك هذه الأسئلة المهمة بشأن التعامل مع التغيير . وبعد أن تكتب إجاباتك ، اقرأ الجزء التالي (دون غش !) لترى مدى اتفاق إجاباتك مع إجابات مئات الرجال والنساء الذين شملهم استطلاع الرأي الذى أجريناه حول إدارة التغيير . لا يمكن الحكم على أى من الإجابات بأنها صحيحة أو خاطئة ، كما أنه ليس من الضرورة أن تتفق مشاعرك تجاه التغيير مع مشاعر من شملهم استقصاؤنا . فلكل فرد أسلوبه الخاص للتعامل مع التغيير ، ولا تصنف عناصر أساليب كل الأفراد دائماً في قوالب ثابتة وفقاً لجنس كل منهم .

الفصل الثالث

١. هل تعتقد أن ثمة اختلافاً بين أساليب كل من الرجال والنساء في التعامل مع التغيير؟

٢. كيف ترى الاختلاف بينهم؟

٣. ما مقدار ما تعرضت له من تغيير في حياتك؟

٤. ما موقفك من التغيير؟

٥. التقليد أم التحديث ، أيهما تقدر أكثر؟

٦. ما هي استراتيجيتك التي اعتدت استخدامها للتعامل مع التغيير؟

والآن إليك الإجابات التي كانت الأكثر شيوعاً بين إجابات المشاركين في استطلاع الرأي :

س : هل تعتقد أن ثمة اختلافاً بين أساليب كل من الرجال والنساء في التعامل مع التغيير ؟

ج : أجاب معظم الرجال ، أو جوالي ثلثي عدد هؤلاء الذين تحدثنا معهم بنعم ، هناك اختلاف بين الجنسين في أساليب التعامل مع التغيير . وقال نصف الرجال الذين شملتهم العينة تقريباً إنهم يلحظون فرقاً ، وعلى الجانب الآخر ، أقرت غالبية النساء بأنهن يعتقدن عن يقين بأن هناك اختلافاً بين تصرفات الجنسين عند التعرض للتغيير .

س : كيف ترى الاختلاف بينهم ؟

ج : لكل من الرجال والنساء وجهات نظرهم التي تختلف عن الجنس الآخر ، فتظن معظم النساء أن الرجال أشد مقاومة للتغيير ، ويعتقدن أيضاً أن الرجال يميلون للحلول السريعة ، ويقلن إن الرجال قد يتقبلون آثار التغيير ، ولكنهم لا يحبون أعمال عقولهم والتفكير في ردود أفعالهم تجاه هذا التغيير . ويظن الرجال أن النساء يدرن التغيير بطريقة عاطفية ، ويتكرر طلبهن للمساعدة . وتقول النساء عن أنفسهن إنهن يتعاملن مع التغيير بطريقة أقل انتظاماً ، ويجريّن تحليلات أكثر من الرجال .

س : ما مقدار ما تعرضت له من تغيير في حياتك ؟

ج : يعتقد معظم الرجال والنساء أنهم مروا بالكثير من التغييرات ، وقال القليلون جداً إنهم لم يتعرضوا لقدر كبير من التغيير في حياتهم ، ولم يختلف الرجال والنساء في آرائهم في هذا الصدد .

- س: ما موقفك من التغيير؟
- ج: يرى معظم الناس أن التغيير أمر حتمي ، وذلك وفقاً لما شهده من تغييرات كبيرة في حياتهم ، ورحب ثلث العينة بالتغيير ، بينما كرهه أقلية .
- س: هل تُقدّر التقليد أم التحديث ؟
- ج: قال معظم أفراد العينة إن هذا يتوقف على الموقف ، ولكن مال الكثيرون إلى التحديث في أساليب مواجهة التغيير؛ ولم يمل الرجال إلى الإقرار بأنهم يبقون على اتباع الأساليب الناجحة ، وأبدت النساء تقديراً للتحديث أكثر من الرجال .
- س: ما استراتيجيتك التي اعتدت استخدامها للتعامل مع التغيير ؟
- ج: أقر كل أفراد العينة تقريباً بأنهم يتعلمون طرقاً جديدة للقيام بأمورهم ، وأن النساء يملن لطلب العون ، والشكوى ، ومراقبة الآخرين؛ أما الرجال فيميلون للأسلوب المباشر للتكيف مع الظروف الجديدة .

كيف يستفيد الرجال والنساء من التغيير ؟

التغيرات الحياتية الثمانية الكبرى

نوع التغيير	أمثلة على ما يصاحبه من تغييرات كبرى	أمثلة على ما يصاحبه من تغييرات صغيرة
الحالة الاجتماعية	متزوج . مطلق .	ينقطع الشريك أحياناً عن العمل . تتغير مواعيد عمل الشريك في النهار والليل .
الخطبة	علاقة جديدة . انفصال .	يخطر أحد الشريكين لمغادرة المدينة بسبب العمل . تستم خطبة أحدهما لشخص آخر .
الأطفال والوالدين	يخلو المنزل من الأطفال . ولادة أو تبني . تدهور صحة الوالدين . وفاة أحد الوالدين .	يبدأ الطفل الذهاب للمدرسة . يمارس الطفل هواية جديدة . يتقاعد الوالدان . يتزوج أحد الوالدين مرة ثانية .
مكان المعيشة	الانتقال للعيش في مجتمع غريب .	جيران جدد .
الصحة	التعرض لأزمة قلبية . اكتشاف الإصابة بالسرطان (التعرض لحادث كبير) .	التواء الكاحل . الحاجة لإجراء أشعة على الثدي .

الفصل الثالث

الأمور المالية	فقد مصدر الرزق . مكسب مفاجئ .	ارتفاع كلفة المعيشة .
الوظيفة أو مكان العمل	إيقاف مؤقت عن العمل . تقاعد (العودة للعمل) .	الانتقال من المهجع للعمل . تقليص المسئولية في العمل .
ظروف خارجية	تعرض البلاد للهجوم أو الحرب .	تغير مسارات السفر . (تغير الحزب السياسى الحاكم) .

لمواجهة كل من التغييرات الكبرى فى الحياة ، هناك استراتيجيات ذكورية وأخرى أنثوية . فعلى سبيل المثال: عندما يتعرض زوجان للمعاناة من عدم الإنجاب ، تميل النساء لدعوة الأطفال الصغار لحضور الأنشطة الأسرية ، مثل عيد ميلاد الجدة أو سبوع حفيد جديد . بينما يميل الرجال أكثر لمساعدة الشباب الأكبر سناً على حل ما يواجههم من مشكلات فى الحياة ، فماذا يفعل أحدهم إذا ما تم إيقافه مؤقتاً عن العمل ، أو كيف سيتواصل مع الآخرين إذا ما تغير مكان معيشته ؟ فى حالة أن يصبح الفرد مسئولاً عن رعاية أحد والديه العجائز ، فاستراتيجية المرأة فى هذا الموقف تتم بإحضاره لمنزلها ليكون تحت نظرها ، أما استراتيجية الرجل هى البحث عن فريق من مقدمى الرعاية لمساعدة من يحتاج لذلك من والديه .

والآن سوف نستخلص بعض الأفكار من قصص الأفراد الذين عملنا معهم ، والذين مروا عبر كل واحدة من التغييرات الحياتية الثمانية الكبرى .

الزواج والطلاق

لقد لاحظنا أن الرجال والنساء سواء كانوا يعيشون الحياة الزوجية سعداء أو تعساء ، يتعاملون مع التغيير بوسائل مختلفة . ومعرفة أن أسلوب شريكك المختلف للتعامل مع التغيير ليس مفتعلاً وإنما طبيعياً ، تساعد الزوجين على تخطي الموقف المتأزم . فخلال بحثنا ، تحدثنا إلى اثنين من الأزواج بشأن كيفية تكيفهما مع التغييرات التي جلبها الزواج . فكانت " ديبورا " ، و " مايك " ، و " أنجيلا " ، و " بيرون " أسرتين من الأزواج ، بدأتا في نفس الظروف ، فعلى الرغم من أن كل أسرة منهما تعيش في مكان منفصل ، فقد تشابهوا جميعاً في الظروف ، وفي أنهم من الشباب ، وفي أن هذا الزواج هو الأول بالنسبة لكل منهم .

وبينما وجد " ديبورا " و " مايك " أنهما قادران على اختراق حاجز الاختلاف بينهما في أسلوب التعامل مع التغيير ، لم يستطع كل من " أنجيلا " و " بيرون " ذلك . فكلتا الزوجتين انزعجتا لعجز زوجيهما عن التحدث عما ينتابهما من مشاعر كل يوم . وكلتاها سألتا : " هل يحدث ذلك لأنه لا يحبني ؟ وحتى حينما يتحدث ، يضع يده على جهاز التحكم بالتلفاز عن بعد ، فيظن أنني أصدق أنه يستمع لي حين يكتم صوت التلفاز " .

تشابه زوجا كل من " ديبورا " ، و " أنجيلا " في ارتباكهما لأن زوجتيهما افتقرتا لفهم أن كلا منهما حاول النجاح في حياته الزوجية بطريقة مختلفة من أجل إسعادهما في النهاية . وبدأ الزوجان يشعران بالغيرة حين تقضى الزوجتان الوقت في الثروة عبر الهاتف مع الأسرة والأصدقاء بشأن ما يحدث في حياة كل منهما من أشياء جديدة .

وكان كل تغيير بسيط طراً على حياتهم أشبه بجبل كبير يصعب تسلقه . وبينما كان التغيير يضيف إلى التوتر في كلتا العلاقتين الزوجيتين عبئاً جديداً ، تحمل " مايك " ، و " ديبورا " العناء في

سبيل حل مشكلاتهما ، بينما لم يتمكن كل من " أنجيلا " ، و " بيرون " من إدراك الاختلافات بين ردود أفعال كل من الرجال والنساء تجاه التغيير ، حتى انتهى الأمر بطلاقهما . فما السبب وراء اختلاف كل ثنائي عن الآخر ؟ أدرك كل من " ديبورا " ، و " مايك " أن هناك طريقة ذكورية وأخرى أنثوية للتعامل مع التغيير الذى يطرأ على العلاقة الزوجية ، وفهم كل من الزوجين لأسلوب الجنس الآخر مكن كليهما من عبور الأزمة ومواصلة الطريق .

أما " أنجيلا " ، و " بيرون " فقد تجاهلا الاختلاف بين منهجى كل من الرجل والمرأة فى التعامل مع التغيير ، فتساءل " بيرون " : " ماذا حدث فى الدنيا ؟ هل حدوث التغيير فى العلاقات أمر حتمى ؟ " ، وشأنه فى ذلك شأن الكثيرين من أبناء جنسه . وكما تقول " كلارا " وهى إحدى الزوجات الناجحات : " يفضل الرجال عمومًا الإبقاء على العلاقات غير السعيدة ، ويستخدمونها لصالحهم (وربما يحصلون على ما يشبعهم خارج المنزل) ، ويفضلون ذلك على طلب المشورة أو اللجوء للطلاق " . أما النساء فهن اللاتي يبادرن بطلب الطلاق فى ستين بالمائة من الحالات .

سوف نتعرض للمزيد فى الفصل التاسع بشأن حالتى الزواج السابق تناولهما ، والطرق الفعالة للتعامل مع التغيير الذى يصاحب حدوث الزواج أو الطلاق .

الخطبة

عند تناولنا لما يصاحب الخطبة من تغييرات ، وجدنا أن النساء يملن أكثر من الرجال لطلب مشورة الآخرين بشأن العلاقة التى يعشنها ، ويتطلعن لدعم الأصدقاء ، أو يطلبن النصح قبل الدخول فى هذه العلاقة . وهذا مهم للغاية ، حيث يرى الرجال هذه التصرفات على أنها رد فعل نسائى طبيعى وفعال وهادئ ، بدلاً من التردد الذى

قد يحسبه البعض دليلاً على الضعف والشك . وحينما يدرك الرجل أن خطيبته تتصرف دائماً تجاه التغيير بأسلوب مختلف عن

هل من الممكن أن تنشأ بين " ديفيد " و " سيلبيستا " علاقة ؟

أسلوبه هو ، في حين تحافظ على نجاحها بأسلوبها الخاص ، فقد تنشأ بينهما علاقة قوية . وسوف يرد في الفصل العاشر المزيد حول أساليب الرجال والنساء للتعامل مع التغيير في علاقات الخطبة .

قبل أن يفهم " ديفيد " المنهج الأنثوي ، أصابه الارتباك حين أرادت " سيلبيستا " أن يبدأ في قضاء العطلات الأسبوعية معها في بلدتها ، واتضح أن هذا ما نصحتها به أصدقاؤها . فكانوا جميعاً راغبين في مقابلة خطيبها ، واعتقدت " سيلبيستا " أن قضاء الإجازات بصحبته قد يعد وسيلة طيبة لاكتشاف مدى التوافق بينهما . ولكن " ديفيد " فضل لقاءها في المدينة ، ولم يرد أن يتخلى عما اعتاد عليه من ممارسة الرياضة التي تجمعها وأصدقاءه في العطلات الأسبوعية .

أدرك " ديفيد " أن تلك كانت طريقة " سيلبيستا " للتعامل مع التغيير والتي جُبلت عليها باعتبارها أنثى . ومن هذا المنطلق ، وافق على أن يجرب الذهاب معها لقريتها مرة في الشهر ، كما طلب منها أن تقضى معه إحدى العطلات الأسبوعية شهرياً في المدينة ، ومن ثم يتمكن من قضاء بعض الوقت معها دون أن يتخلى عن رؤية أصدقائه .

الحياة الأسرية

الحياة الأسرية زاخرة بسلسلة من التغييرات التي يمكن التنبؤ بها ، حيث تبدأ من الميلاد ، وتأسيس العلاقات مع الوالدين والمقربين ، ويتبع ذلك تكوين الشاب لعشه الجديد . ولقد اعتاد الرجال والنساء في ثقافتنا على الاستجابة لهذه التغييرات بوسائل شتى ، فبقدر معرفتك بما هو طبي بالنسبة لبنى جنسك ، وبالنسبة للجنس الآخر ،

كيف يتسنى لـ "سوزان" و "جون" تحقيق الاستخدام الأمثل لأساليبيهما الطبيعية لمواجهة التحديات التي يفرضها التغيير ، عند تنشئة الأطفال ، وتقدم العمر بهما ؟

تزيد قدرتك على خوض تحديات التغيير سواء فى طفولتك ، أو حين تصبح أباً ، أو فى باقى مراحل حياتك .

وبوجه عام ، فالنساء يجدن التكيف مع التغييرات فى المواقف الأسرية أكثر من الرجال ، وتعبر

عن ذلك "سوزان" وهى أم ، ثم وزوجة لموظف تنفيذى بإحدى شركات التكنولوجيا ، قائلة : "ينجح الرجال فى خوض التغييرات فى العمل ، بينما يتعثرون عند مواجهة التغييرات على المستوى الشخصى ، أما النساء فيتعاملن بحنكة أكثر مع التغييرات الشخصية والتي تؤثر فى الجوانب الشخصية والمهنية فى الحياة ؛ وتبدى النساء استعداداً طبيعياً للبحث عن البدائل المتاحة لتقديم الرعاية لأفراد أسرهن " . حين انتقل زوجها بالأسرة للعيش فى "بوين" بـ "إيداهو" ، عبرت "سوزان" عن انزعاجها لابتعادها عن عملها الذى تحبه ، ومدرسة ابنتها عالية المستوى ، وفى "بوين" أصبحت قائدة لأحد برامج إنشاء مدرسة بديلة للطلاب الموهوبين ، فأحبت ذلك لأنه مكنها من قضاء وقت أطول مع ابنتها .

وافقت "جوي" على النظر إلى حياتها باعتبارها زوجة ، وأماً ، وسكرتيرة فى مجال النشر قائلة : "على النساء أن يتمتعن بالمرونة الكافية للعب العديد من الأدوار ، كأم ، وزوجة ، وراعية منزل ، وموظفة (كما تفعل الكثيرات الآن) . ولأن حياة كل منهن اليومية تتطلب إجراء تعديلات للمواقف متعددة المستويات ، تنمو قدراتهن على التوافق مع التغيير . " وحينما احتاجت أمها المسنة للرعاية الكاملة ، غيرت "جوي" عملها فصارت تعمل من المنزل فى كتابة الوثائق ، وطلبت من أمها الانتقال للعيش فى منزلها . أما الرجل فى مثل هذا

الموقف فيميل لاستئجار من يقوم برعاية أحد والديه المسنين إن احتاج ذلك ، ثم إرهاق نفسه في العمل لدفع أجر الممرضة .
يمكنك قراءة المزيد فيما يتعلق بأساليب الرجال والنساء لإدارة التغيير الذى تفرضه تنشئة الأطفال ورعايتهم . فى الفصل الحادى عشر .

تغيير مكان الإقامة

إن التغييرات المترتبة على الانتقال إلى مكان آخر لها نقاط قوى ونقاط ضعف فى أسلوب كل من الرجال والنساء فى التعامل مع التغيير . فالرجال يشعرون براحة أكثر عندما يتم هذا الانتقال بشكل منظم . فهم يفضلون أن تسير الأمور ببساطة فيتخذون قرارهم ولا يتحدثون كثيراً عن التفاصيل . أما النساء على الجانب الآخر ، فيفضلن اتخاذ الوقت الكافى للتفكير فى الأسلوب الذى ستؤول إليه حياتهم فى الموقف الجديد . فإنهن أكثر انفتاحاً للإمكانات الخلاقة ، وسوف يستغرقن وقتاً للعثور على هذه لإمكانات .

والرجال ليسوا خياليين مثل النساء عندما يتعلق الأمر برؤية واقعية للأسلوب الذى ستؤول إليه حياتهم (بدلاً من رؤية الأمور بشكل خيالى) . بالإضافة إلى ذلك ، الرجال غير معنيين بالتعامل مع التفاصيل التى يتطلبها التغيير ، فالرجال بصفة عامة ، يهتمون أكثر بالاستقرار المادى ، ولا يثقون فى الحدس أو المشاعر ، ولا يحفزهم النمو الشخصى كثيراً .

ولنتخذ من " ماركوس " و " هنا " اللذين كانا يبحثان عن منزل مثلاً لنا . فقد أخبرنا " ماركوس " : " أنا انظر إلى هيكل المكان ، ومقدار الدفء الذى يمتع به ، وهل تدخله الشمس . أما " هنا " فكانت على ركبتها ويديها تتحرى طبيعة الأرضية التى ستضع عليها سجاداتها ، وهل من المحتمل وجود فئران . كما أنها تتخيل أيضاً أن

نبنى طابقاً آخر للمنزل حتى نتمكن من رؤية منظر المياه الرائعة . فلقد رأينا منزلنا من وجهات نظر مختلفة كلية ، ولذلك فقد تعلمنا أن نوازن بين ملاحظتنا في الحال بعد أن نترك السمسار "

الصحة

حينما يواجه الرجال الحاجة للتغيير بسبب نصيحة طبية ، يفضلون القيام بالأمر . وعلى العكس من ذلك ربما يقصدون الاتجاه المعاكس ولا يرغبون حتى في سماع النصيحة . فإذا أمر الطبيب بضرورة فقد الوزن الزائد بسبب المعاناة من ارتفاع ضغط الدم ، يميل الرجال لقصد صالات الألعاب الرياضية ، مما يعتبر تصرفاً إيجابياً ومرئياً من شأنه أن يعود بنتائج سريعة . وتقوم النساء بذلك أيضاً ، ولكنهن يملن إلى اتباع نظم الحمية الغذائية والقيام بتغييرات أخرى في أنماط حياتهن .

اضطرت " جانيت " لمواجهة الإصابة بسرطان الثدي . " إن أصيب الرجال بحالة مشابهة فإنهم يميلون للاحتفاظ بالأمر سراً ، بينما تميل النساء إلى إظهار المعاناة ، فالنساء لا يخفن مواجهة واقع التغيير ، وما صاحبه من صعوبات وتحديات . ولا ينتظر الرجال مساعدة الآخرين ، بينما تقضى النساء معظم الوقت في تحليل الأمور قبل التغيير " وعلاوة على ذلك - كما تقول " جانيت " - " تطلب النساء مزيداً من المساعدة " وحين تعرفت على مرضها اتجهت للاشتراك مع إحدى جماعات تقديم الدعم .

يمكنك الاطلاع على المزيد من الاختلافات بين الأساليب التي يتعامل بها كل من الرجال والنساء مع التغيير الذى تفرضه الظروف الصحية ، وذلك بالفصل الثالث عشر .

الأموال المالية

تحتاج النساء لفهم أن ما قد يبدو في تصرفات الرجال على أنه مقاومة للتغيير ما هو إلا الهدوء الذى يسبق العاصفة ، حيث يعد الرجال عدتهم لخوض التغيير ، وعلى الرجال تقدير منهج المرأة التحليلي ، حتى وإن بدا الأمر لهم كما لو كان نوعاً من المماطلة .

لاحظت " إيلين " ، وهي مستشارة مالية أن هناك اختلافاً بين استجابات كل من الرجال والنساء تجاه التغيير في الحالة المالية . " فالنساء أكثر انفتاحاً ، واستعداداً من الناحية

ما هي أسرار " إيلين " الأنثوية التي تستخدمها لإدارة أموال عملائها الكثيرين من الرجال ؟

العقلية لتقبل التغيير ، بينما يخاف الرجال التغيير نظراً لأنه سيجبرهم على أن يكونوا أكثر انفتاحاً ومشاركة وجدانية ، وقد تبدو على الرجال مقاومتهم ومحاربتهم للتغيير ، وأرى ذلك في مدى استجاباتهم لتوصياتي فيما يتعلق باتباع استراتيجيات جديدة للاستثمار .

واستطردت " إيلين " قائلة : " حينما يحدث التغيير فجأة ، كانخفاض مفاجئ مثلاً في سوق المال ، لا يتردد الرجال في التصرف السريع ، حيث يتسم الرجال بمزيد من الموضوعية والتكيف مع التغيير أسهل من النساء ، أما النساء فيملن إلى ربط كل المواقف بدلالات عاطفية ، فيستغرقن في تفاصيل التغيير ، فيتأملن السبيل ويرسمن خريطة التغيير ، بينما يرى الرجال نهاية السبيل مباشرة ، ويتوجهون مباشرة إليها " .

إن توجه الرجال في الواقع إلى نهاية السبيل مباشرة ، هي الاستجابة الطبيعية والصحية والهادئة الخاصة بالرجال التي يستخدمونها عادة ، وقد تتعلم النساء درساً من ميل الرجال هذا إلى التحرك مباشرة نحو تحقيق الغاية ، وعلى الرغم من أن هذا ليس بالأمر

اليسير على النساء . فالمرأة تدرك أن الرجل الذى فى حياتها يتبع نزعاته الطبيعية ، والشىء الوحيد الذى يساعد الناس من كلا الجنسين على العيش معاً فى تناغم وانسجام هو الفهم ، فكل جنس يستجيب أفراده إلى التغيير باستخدام وسائل مختلفة عما يستخدمه أفراد الجنس الآخر ، ولكن يختار كلا الجنسين عادة الاستجابة التى تلائمه .
وسوف تجد المزيد حول وسائل كل من الرجال والنساء للتعامل مع التغيير فى أحوالهم المالية فى الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب .

مكان العمل

تتأثر وظائفنا بشكل كبير بحدوث تغييرات مثل استخدام تكنولوجيا حديثة ، أو التسريح المؤقت للعاملين ، أو تحويل المؤسسات المتسلسلة إلى مجموعات . فى القرن الحادى والعشرين يعمل كثيرون منا من منازلهم ، وقد تتعدد أشغالنا ، ونجد أنفسنا مجبرين على التعهد بإنجاز المزيد من الأعمال . أما النساء فلا يعانين كثيراً من اضطراب ظروف العمل ، لأنهن أقل توظيفاً فى هيكل العمل التقليدى .
ومن السهل الاطلاع على الاختلافات فى مواقف العمل بشكل أوضح ، فى المكاتب نسمع مراراً عبارات مثل: " النساء أكثر حدساً ، ويستجبن بشكل أفضل للتغيير ، ويملن بشكل أكبر للسعى تجاه فرص التغيير ، ويتسمن بأنهن أكثر فضولاً ، ومخاطرة ، ويملن إلى التعاون مع بعضهن البعض من أجل إحداث التغيير ، أما الرجال فيستخدمون هياكل هرمية لذلك " .

يقول " ريتشارد " وهو موظف صرافة فى إحدى شركات السمسرة الكبرى الخاصة : " فى مجال الأعمال رأيت العديد من النساء اللاتى يتسمن بالقوة ويتقبلن التغيير ، فهن يفكرن فى فروع المسألة ، ويتجهن ببساطة للتعامل مع الجديد ، أما العديد من الرجال فيبدون تخوفاً من حدوث التغيير ، ويقل استعدادهم لتعلم الأفكار الجديدة ، ويظهرون

مقاومة أكبر " . ويعمل " ريتشارد " فى شركة كان يديرها فى القرن الماضى رجال قاموا بوضع هيكل واستراتيجيات ناجحة لها . والآن فقط ، وفى تغير سريع ، تواجه السيطرة الذكورية التهديد .

يعد الرجال وبشكل عام أفضل فى التكيف مع التغيير فى مجال العمل ، حيث تتأسس معظم المؤسسات بهياكل هرمية وهذا ما يفضله الرجال ، كما تمتلك معظم المؤسسات آليات لمواجهة التغيير ، والرجال بشكل خاص يلائمهم النظام القديم حيث يبقون على العمل فى مؤسسة واحدة والاستمرار بها حتى التقاعد فى سن الخامسة والستين .

اضطرت النساء اللاتى خضن مجال العمل منذ عشرين أو ثلاثين عاماً إلى استخدام استراتيجيات الرجال لإدارة التغيير والتى تتسم بالتحرك السريع والحاسم لتحقيق النجاح . ورغم ذلك ؛ فحيث أصبح مجال العمل أكثر مرونة ، وتحولت المؤسسات إلى مجموعات صارت استراتيجيات النساء أكثر فعالية . فظهرت قيمة الاستفادة من الآخرين لدعم الجهود ، وأيضاً قيمة الوعي بالجانب الوجدانى للتغيير .

حينما تحدثنا مع " لورين " وهى إدارية بإحدى الشركات البارزة للقانون فى نيويورك ، قالت :

هل بوسع " لورين " مساعدة زملائها من الذكور على تعلم كيفية التوافق مع الهيكل الجديد ؟

" أعتقد أن الرجال أقل تكيفاً مع التغيير ، بينما تتقبله النساء بسرعة " . واعترفت بأنها كانت تستخدم خبرتها فى العمل بإحدى شركات القانون المدارة

بصرامة لاستخلاص النتائج ، ورغم ذلك ، فقد كان معظم المحامين الأوائل من الرجال ، حين يرفعون الدعاوى القضائية ، يكافأون على اقتناعهم بأنهم دائماً على حق .

على الرغم من اعتمادنا فى دراسة الموضوع على عينات محدودة من الرجال ، كانت " لورين " محقة ، ففى دراساتنا وجدنا أن الرجال

أقل تكيفاً مع التغيير غير العادى ، ويعد هذا هو الثمن الذى يدفعونه مقابل تمتعهم بقدرات أفضل على التركيز والتصرف السريع .
والآن ، حيث صارت تعمل فى ظل إدارة أوروبية لشركتها ، وجدت " لورين " أنها ترحب بالتغييرات التى حملها المدراء الجدد للشركة ، ومال زملاؤها من الذكور إلى التمسك بالنظام القديم ، فكيف يتسنى لها مساعدتهم على التكيف ؟ تتمثل إحدى وسائل تحقيق ذلك فى استغلال ميلها الطبيعى للبحث وتقديم العون ، فبدأت مراسلة نظرائها فى أوروبا للوقوف بدقة على الأساليب التى تعمل بها هيئات الإدارة فى مؤسساتهم ، وأصبح الآن لديها العديد من الأمثلة لما يتبعه الشركاء الأوروبيون لاستقطاب المتقاضين للاستعانة بهم ، ومن ثم يحتاجون إلى شركة " لورين " للمساعدة فى الأعباء المتزايدة .
انظر الفصل الخامس عشر لمعرفة المزيد حول تعامل الرجال والنساء مع التغيير فى مجال العمل .

التغييرات الخارجية

بشكل مأساوى يتسم منهج الرجال بسرعة الإمساك بزمام الأمور ، بينما تقوم النساء باستكشاف الخيارات المتاحة ، والتفاوض ، ومحاولة تجنب العواقب القاسية .

سوف نتحدث عن أشخاص عديدين اختلفت حياة كل منهم بسبب ما حدث لهم من مأس ، فمن الممكن أن تصبح تغييرات خارجية أخرى أقل تأثيراً - مثل التغيير فى وسيلة المواصلات - فحينما حدث تغيير بمواعيد الحافلة التى تنقل " شيلا " أصبح من الصعب عليها الوصول لعملها فى الوقت المناسب ، وبدأت تسأل نفسها أسئلة أكثر عمقاً ، مثل : هل يستحق عملها غير المجزى تحمل المزيد من المعاناة فى حين أن رغبتها الحقيقية تكمن فى العمل فى مجال الكتابة ؟ هى تعلم أن بناتها المراهقات يحتجن ما تقدم لهن من دعم مالى ، ولكن متى

ستسعى لتحقيق حلمها في احتراف الكتابة وقد بلغت الأربعين ؟ وبعد أن تحدثت عن ذلك مع صديقاتها وأطفالها لعدة شهور ، وبعد البحث عن الوظائف في مجتمعها المحلي ، قررت أن تخوض المغامرة . لو كان رجل ما في مكانها لوصل لنفس القرار ، ولكن بالقليل من المشاورة .

بينما تمر النساء بعملية الاختيار بين البدائل : يسمع المحيطون بهن الكثير عما يقمن به ، أما الرجل فقليل الشكوى ويظهر فجأة ويتصرف بشكل أسرع . وتلاحظ " نيكول " وهي استشارية ناجحة أنه : " من الواضح أن النساء يعصرحن بالأمر . فيعلنن أنهن في مهمة ، ويرغبن التأكد من المحيطين أنهن يسرن في الاتجاه الصحيح ، أما الرجال فيقررون التغيير بطريقة أكثر انغلاقاً . ثم لا يلاحظ المحيطون ما حدث سوى مصادفة " . واستطردت قائلة : " يقسم الرجال الأحداث في " صناديق عقلية " بينما تعيش النساء ويشعرن بكل لحظات التغيير ويحققن استثماراً أفضل في مخرجاته ، وأنا لا أعتقد أن الرجال يقومون بفحص دواخل الأمور بعناية ، كما أنهم لا يضطرون للتعامل مع الموضوعات المتعارضة المتعددة التي يحويها التغيير " .

يقدم الفصل السادس عشر معلومات أكثر بشأن تعامل الرجال والنساء مع آثار التغييرات الخارجية .

اختيار أفضل ما يلائمك

لقد قيل كل شيء ، فأظهرت بحوثنا الاختلاف بين استجابات كل من الرجال والنساء تجاه التحديات الخارجية مثل التغيير ، حيث يتبع كل جنس مساراً حددته الطبيعة والمجتمع لكل جنس . وأهم ما يجب تذكره هو أنه لا توجد طريقة مثلى للاستجابة تجاه التغيير ، ولكن الأفضل هو أن تنتهج الطريقة التي تلائمك ، سواء كنت رجلاً أو امرأة .

قمنا بعقد العديد من حلقات النقاش حول إدارة التغيير في أثناء العقد الماضى فى العديد من الأماكن ، ولقد تعلمنا الكثير فيما يتعلق بالاختلافات بين الرجال والنساء بشأن التعامل مع ما يواجهون من أشكال التغيير ، فالجميع يحسنون ويسيثون ، وفى هذا الكتاب ، نقدم بعض القصص لك لنوضح المواقف التى أسهمت فيها المعرفة بهذه الاختلافات بجعل التغيير أكثر يسراً .

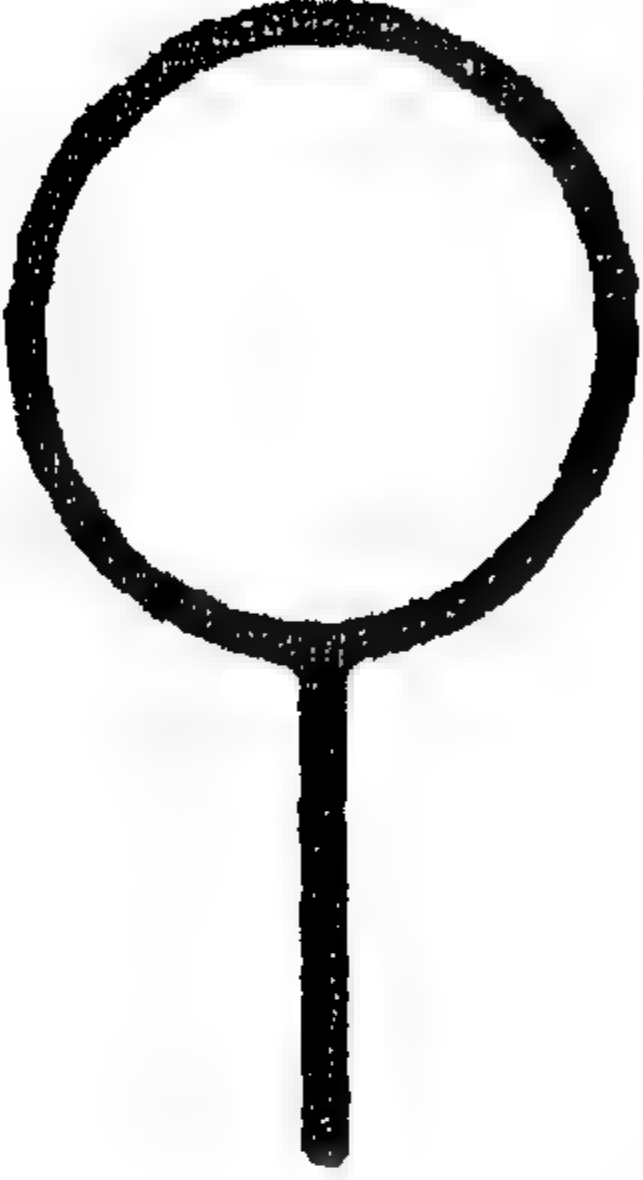
وقد ظهرت الاختلافات بين أساليب كل من الرجال والنساء أيضاً من خلال الدراسات الأخرى ، فعلى سبيل المثال : فى اختبار " MBTI " وهو اختبار شهير للشخصية ، مالت النساء أكثر للتعامل مع المواقف بشكل عاطفى ، بينما انتهج الرجال أسلوباً أكثر عقلانية ، وأظهرت البحوث التى أجريت على عقول الرجال والنساء أيضاً الفروق المميزة بينهما فى النواحي الوجدانية ، والقدرات اللغوية ، وقدرات الإدراك المكانى .

وينال كل من الرجال والنساء راحة البال حينما يتفهمون أنه إذا كان للشريك أسلوبه الخاص للاستجابة للتغيير ، فهذا ليس دلالة على الرفض والاعتراض ، فيتعلمون كيف يصبحون أكثر قبولاً للأساليب المختلفة التى يستخدمها كل من الرجال والنساء للتكيف .

فلا تنزعج النساء اللاتى يفهم هذه المبادئ حينما يختار الرجال السعى لإعداد خطة إجرائية بدلاً من المناقشة ، فالرجال أحياناً يتصرفون بطريقة مندفعة ، ويمكن للمرأة حينئذ إدراك أن رجلها يتصرف بما تمليه عليه ذكوريته ؛ حينما يصل الرجال والنساء لهذا الفهم العميق للأسلوب الذى يتصرف به الآخر وقت الأزمات ، يتمتعون بعلاقة أكثر سعادة وإرضاء طوال حياتهم .



استكشاف أسلوب جنسك فى التغيير



ما أسلوب جنسك فى التغيير؟ يتعامل كل منا مع التغيير بطريقةه الفريدة ، فما مدى ميلك لاستخدام استراتيجيات الأنثى عند التعامل مع التغيير ؟ وما نزوعك لاستراتيجيات الذكر ؟ يمكنك استخدام النموذج الخاص بنمط التغيير فى نهاية هذا الفصل للتعرف على ما يلائمك .

لقد أظهر بحثنا أن هناك إيقاعاً متكرراً طبيعياً محدداً للتكيف مع التغيير بالنسبة لكلا الجنسين . فالتغيير دائم كفصول السنة المتعاقبة ، ولكل من الرجال والنساء استعداد فطرى لإدارة إيقاعات التغيير المتكررة بطرق مختلفة للغاية . فعليك تعلم كيفية تحديد المواقف التى يتواءم معها أسلوبك الفطرى بالصورة المثلى ، تلك المواقف التى يمكنك فيها التقدم للأمام والتصرف بثقة . وتفهم المواقف التى يكون فيها أسلوب الجنس الآخر أكثر نفعاً لك ، وكيفية استعارة تلك الإجراءات .

وسرعان ما ستكتشف أن للتغيير ثلاث خطوات يمكن التنبؤ بها ، وسواء كان التغيير سعيداً أو محزناً ، كبيراً أو صغيراً ، سعى له

أو فرض عليك ، فسوف نصف لك السمات المميزة لكل من خطوات التغيير .

فى هذا الفصل ، سوف تتعلم الوسائل المحددة التى يستخدم فيها الأشخاص العاديون تواتر التغيير لجعله مناسباً لحياتهم ، وسوف ترى أيضاً كيف يمر كل من الرجال والنساء بكل من خطوات التغيير الثلاث .

يجعل النمط الأنثوى فى التغيير التعامل مع أولى الخطوات أمراً سهلاً ، بينما يصلح النمط الذكورى بشكل أفضل خلال الخطوة الثانية للتغيير . ولكل من الجنسين مميزاته الفريدة عند المرور بثلاثة خطوات التغيير وآخرها . وسوف تفهم كيف تدرك كلاً منها ، وسنوضح كيفية التعامل مع خطوات التغيير هذه بأفضل الطرق الممكنة .

عندما يمر الرجال بالتغيير

حين كان يواجه " توم سوليفان " التغيير ، كان يرغب فى التصرف وليس فى مجرد الكلام ، وحينما يستجيب " توم " للتغيير ، كان يميل للقفز نحو التصرف السريع ، ولكن هذا السلوك لم يكن أفضل السبل دائماً ، فإذا لم تنفع الخطوة الأولى ، يتحرك بسرعة لتجربة طريقة أخرى .

عندما انتقل " توم " وزوجته " سارة " لمنزل جديد ، انتابه القلق لتغيير مكان المعيشة ، وحين نظر إلى بناء المنزل الجديد كان فخوراً به ، وكان هناك الكثير من المهام مما يجب على النازحين لمكان جديد القيام به .

حينما يواجه " توم " التغيير ، يرغب فى التصرف السريع ، وليس النقاش .

أرادت " سارة " التنقل من حجرة لأخرى . ووضع الأثاث فى أماكنه ، ثم فتح الصناديق والتشاور معه حول تنسيق الحجرات .
أما " توم " فقد بدأ فى اتخاذ خطوة إجرائية ، فعثر أولاً مصادفة على صندوق من الصور ذات الأطر . ولم يهدأ إلا بعد أن علق كل الصور ، فعلقها فى نفس الأماكن التى كانت بها فى المنزل القديم وفوق نفس قطع الأثاث ، لم يكن ترتيبها سيئاً ، ولكنها كانت معلقة فى أماكن غريبة ، ولم يكن من العملى نقلها من أماكنها دون إعادة طلاء الحوائط .

لو كان " توم " أكثر تفهماً للوسائل التى تواجه بها النساء التغيير ، لمنح زوجته الوقت الكافى لرؤية جميع الحجرات . كما كان من الممكن أن تصير الأمور أفضل لو علمت " سارة " أن " توم " أراد إنجاز أى شيء فى غضون الدقائق الخمس الأولى لدخوله إلى بيته الجديد . متبعاً فى ذلك الإيقاع الذكورى لإدارة التغيير الذى يفرضه الانتقال لمكان جديد ، وكان من الممكن أن ترى " سارة " على الأقل حجرة واحدة فور دخول المنزل ، وتحديد ما سيوضع بها . ومن ثم يتمكن " توم " من اتخاذ خطوة فورية بناء على اتفاقهما .

عندما تمر النساء بالتغيير

" إيف ماسترز " إحدى المشاركات فى بحثنا وهى نوع آخر من البشر ، تستنفد بعض الوقت حتى تخرج باقتراح التغيير ، ولكن حين يحدث ذلك ، تتصرف بشكل عظيم .

فحين يواجهها التغيير ،

تفكر " إيف " فى التغيير
ملئاً ، وتجرب بحوثها ،
وتتشاور مع الآخرين .

تفكر ملياً وتجرب بحوثها ،
وتتحدث مع الآخرين عن أفضل
مناهجهم ، وأحياناً يستغرق
القيام بذلك وقتاً طويلاً ، إلى حد

فوات الفرصة أو الحاجة . ولكن إذا توفر لها الوقت الكافى ، تعود حلولها بنفع كبير .

أرادت " إيف " تجميع أصدقائها للخروج وتناول الغداء معاً احتفالاً بتقاعد أحد أعضاء مجموعة زملاء العمل البارزين ، ويعد التقاعد من مسببات التغيير فى حياة المجموعة ، لذا شعرت " إيف " بأهمية الاحتفال بالمناسبة .

فى بادئ الأمر ، تبادلـت الحديث مع الشخص المتقاعد ، وتأكدت من أن لقاء زملاء العمل وتناول الغداء معهم سيكون شيئاً ممتعاً بالنسبة له ، وحددت معه الموعد المناسب .

وبدأت قبل الموعد بأسبوع فى الإعداد للحدث ، فتأكدت أولاً من دعوة الأشخاص المناسبين ، ثم انتقلت للبحث عن المكان المناسب لإقامة الحدث ، ثم أجرت اتصالات بالـأماكن الثلاثة التى ستختار بينها ، فسألتهـم عن الفترة التى تكفيهم لإعداد حفل يحضره ثمانية أشخاص ، وعن أسعار مطعمهم العادية ، ثم قامت بالحجز . وأرسلت رسالة بالبريد الإلـكترونى للتأكد من معرفة كل المدعوين بالمكان والزمان المحددين .

وسارت الأمور بشكل ممتاز ، وشعر الجميع بأن طقوس التقاعد قد تم الاحتفال بها بالشكل اللائـق ، وشعر كل فرد من الحضور بأن حفل التقاعد هذا قد تلقى اهتماماً خاصاً .

وكذلك طبقت نفس الاستراتيجية عندما شرعت فى شراء بعض الحاجيات بنظام الرهن ، ونجحت فى تخفيض الفوائد بشكل كبير ، لذا شعرت هى وزوجها بأن الوقت مناسب لتجديد المنزل . فاتصلت بالمصارف فى منطقتها ، وبحثت على الإنترنت عن أفضل العروض والصفقات ، واستمرت فى القيام بذلك لفترة طويلة ، على أمل الشراء بأقل فائدة ، ولكن أسوء الحظ ارتفعت الفوائد خلال الفترة التى استنفدتها فى البحث ، فهل ستتـعجب لو علمت أن زوجها عـقب على ذلك قائلاً لها : " لقد أخبرتك بأن ذلك سيحدث " .

أثر الاختلافات

يمكن أن تنجح أساليب الرجال والنساء للتغيير ، ولكن بعض المواقف قد تكون فى صالح النمط الذكورى كما أن بعضها قد تكون فى صالح النمط الأنثوى ، فحينما يكون التصرف الفورى مطلوباً - وظهر شيء يجب القيام به ولا ضرر منه - فمن الأفضل أن يتم التعامل مع التغيير بالأسلوب الذكورى ، فقط يجب القيام بما هو ضرورى ، أما حين تكون النتائج غير واضحة ، ويتوافر الوقت للتفكير المتمهل ، يفضل حينئذ النمط الأنثوى .

فكلما زاد فهمنا لنمط الجنس الآخر ، أصبح من الأسر التعامل مع التغيير بشكل جيد . فلو واجهت امرأة ما موقفاً ينبغى فيه التصرف الفورى ، وكانت معتنقة النمط الأنثوى ، وجب عليها الاعتماد على نمط الجنس الآخر . فيمكنها تجربة النمط الذكورى الذى يتسم بالتصرف السريع . ولأنه يعتبر من غير المريح أن يتصرف الشخص بغير طبيعته ، لذا فنحن ننصح بأن يتم ذلك فقط وقت الحاجة .

وإليك مثلاً آخر : كان " ديك " ، و " روزا " يعيشان إلى جوار بعضهما فى مدينة صغيرة ، وافقت الولاية على افتتاح كازينو كبير فى بلديهما ، وسوف يغير هذا الأمر طابع المدينة كلها ، وكان كل من " ديك " ، و " روزا " نشطين فى جمعية الحى العاملة على الحفاظ على سمات الحياة التى يحبها سكان المدينة ، وفى الفصل السادس - ومرة أخرى فى الفصل السادس عشر - سوف نناقش السبل المختلفة التى استخدمها كل من " ديك " ، و " روزا " للتعامل مع التغيير ، فأحد هذه السبل ذكورى والآخر أنثوى ، وذلك لعبور الخطوات الثلاث الضرورية للتغيير ، فأراد " ديك " التصرف السريع ، ولكن كانت رغبة " روزا " هى إعطاء الأمور حقها فى التفكير ، والتمهل لوضع خطة تصلح للأمر ، وكانت النتيجة هى دمج أسلوبيهما الفطريين .

يتحتم على الجميع المرور عبر خطوات التغيير الثلاث للتكيف معه بنجاح ، فالرجال والنساء يتكيفون مع التغيير بطرق مختلفة تمامًا ، ولكن لا يمكن لأى من الجنسين تجاهل هذه الخطوات الثلاث الضرورية . وسوف تبين لك الفصول الثلاثة القادمة كيفية إدراك هذه الخطوات ، وكيفية استغلالك لمواطن قوتك الطبيعية للتحرك عبرها .

ما هو نمطك للتغيير ؟

أجب عن هذه الأسئلة ، وحدد أيًا من استجاباتك يعد الأكثر فطرية ، والأسرع والأيسر ، فضع علامة نعم ، أو ربما ، أو لا على المربعات فيما يلى :

نعم	ربما	لا
-----	------	----

١. فى أثناء مواجهة التغيير ، ينبغي على التعرف على ما يقوم به الآخرون .
☐ ☐ ☐
٢. عندما أدرك أن الأمور قد تغيرت ، أتصرف فورًا .
☐ ☐ ☐
٣. أعزف عن الإدلاء باقتراحاتى حتى أتأكد من أننى على حق .
☐ ☐ ☐
٤. أحب المساهمة برأىي .
☐ ☐ ☐
٥. من المهم بالنسبة لى أن أستكشف شعور الآخرين قبل أن أتصرف .
☐ ☐ ☐
٦. لا أرغب عادة فى سؤال الآخرين عن كيفية القيام بشيء ما .
☐ ☐ ☐
٧. أتصرف بطريقة عاطفية عندما تتغير الأمور .
☐ ☐ ☐
٨. وضعت القوانين كى أكسرها .
☐ ☐ ☐

نعم ربما لا

٩. يحتاج اتخاذ القرارات الصائبة لوقت ، وخصوصاً
☐ ☐ ☐ عند مواجهة التغيير .
١٠. الأهم هو أن يقدم الناس العون .
☐ ☐ ☐
١١. إن حدث التغيير فى أى من جوانب حياتى تتأثر
☐ ☐ ☐ الجوانب الأخرى .
١٢. أحب أن أزيح آثار الأمور القديمة من طريقى
☐ ☐ ☐ سريعاً .

كيف يتسنى لك التعرف على نمط جنسك حىال التغيير ؟

لحساب حاصل نقاط نمط التغيير الذكورى ، انظر للأسئلة ذات الأرقام الزوجية ، واطرح عدد الإجابات بـ (لا) من عدد الإجابات بـ (نعم) .

فعلى سبيل المثال: إذا أجبت بـ (نعم) عن أربعة من الأسئلة ذات الأرقام الزوجية ، و (لا) عن اثنين منها ، ف يكون حاصل نقاطك : بطرح اثنين من أربعة يساوى اثنين ، فى حين إذا أجبت بـ (نعم) عن سؤال واحد ذى رقم زوجى ، وبـ (لا) عن الخمسة الباقين ، يكون حاصل نقاطك : طرح خمسة من واحد لتكون النتيجة سالب أربعة .

حاصل النقاط الذكورى = _____

بنفس الطريقة ، عليك إحصاء الإجابات بـ (نعم) عن الأسئلة ذات الأرقام الفردية ، واطرح منها عدد إجاباتك بـ (لا) ، وحينئذ يظهر حاصل نقاطك فى اتجاه النمط الأنثوى .

حاصل النقاط الأنثوى = _____

ماذا يعنى حاصل نقاطك ؟

إن كان حاصل نقاطك الذكورى من (١) إلى (٦) فنمطك الفطرى عند مواجهة التغيير يستخدم معظم السلوكيات التى نسميها ذكورية .
إن كان حاصل نقاطك الذكورى من (٦-) إلى (٠) فأنت لا تميل إلى استخدام الكثير من الطرق الذكورية لإدارة التغيير .
إن كان حاصل نقاطك الأنثوى من (١) إلى (٦) فنمطك الفطرى عند مواجهة التغيير يميل للأساليب التى نسميها أنثوية .
إن كان حاصل نقاطك الأنثوى من (٦-) إلى (٠) فأنت لا تميل إلى استخدام الأساليب الأنثوية للتعامل مع التغيير .

تحليل حاصل نقاطك بالنسبة للنساء :

إذا كنت امرأة ، وأحرزت حاصل نقاط أنثوية عالية ، وحاصل نقاط ذكورية منخفضة ، فأنت بالضبط مثل معظم النساء اللاتى شملتهن دراساتنا .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط أنثوية عالية وذكورية عالية أيضاً ، فأنت تحسنين استخدام نمطك الفطرى لإدارة التغيير ، وتعلمت أيضاً استخدام نمط الجنس الآخر عند الحاجة .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط أنثوية عالية وذكورية عالية أيضاً ، فنحن ننصحك بالبدء فى تعلم المزيد من أساليب التعامل مع التغيير ، والبداية بتلك الأكثر طبيعية بالنسبة للنساء .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط أنثوياً منخفضة ، وذكورياً عالياً ، فقد هيات نفسك للعيش والعمل فى العالم الذكورى ، وقد يسهل عليك توسيع نمطك فى مواجهة التغيير ليشمل المزيد من أساليب الإناث للتكيف مع التغيير .

تحليل حاصل نقاطك بالنسبة للرجال :

إذا كنت من الرجال ، وأحرزت حاصل نقاط ذكورية عالية ، وحاصل نقاط أنثوية منخفضة ، فأنت بالضبط مثل معظم الرجال الذين شملتهم دراساتنا .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط ذكورية عالية وأنثوية منخفضة أيضاً ، فأنت تُحسن استخدام نمطك الفطرى لإدارة التغيير : وتعلمت أيضاً استخدام نمط الجنس الآخر عند الضرورة .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط ذكورية منخفضة ، وأنثوية منخفضة أيضاً ، فنحن ننصحك بالبداية فى تعلم المزيد من أساليب التعامل مع التغيير ، والبداية بتلك الأكثر طبيعية بالنسبة للرجال .

إذا كنت قد أحرزت حاصل نقاط ذكورية منخفضة ، وأنثوية عالية ، فقد تعلمت التعامل مع التغيير بأسلوب يعتبر أكثر ملاءمة للنساء ، وقد يسهل عليك تمديد نمطك فى مواجهة التغيير ليشمل المزيد من الأساليب الذكورية للتكيف مع التغيير .



فى الفصول الثلاثة الأولى من هذا القسم ، سوف نأخذك للمرور بالخطوات الثلاث الضرورية للتعامل مع أى تغيير ، وهى : توديع الماضى ، وتخطى المرحلة الانتقالية ، والبدايات الجديدة ، مع التركيز على كيفية تعامل كل من الرجال والنساء مع كل منها بأسلوب مختلف . وسوف يقدم الفصل الثامن العناصر الخمسة لطريقة " بروك " لمساعدتك على تحسين قدراتك على إدارة التغيير .



التعامل مع التغيير الخطوة الأولى : توديع الماضي

عندما يحدث التغيير يتبع كل منا ثلاث خطوات طبيعية تشبه ضربات القلب . الأولى يجب أن نلفظ الهواء القديم إلى الخارج . هل لاحظت أنه من الأسهل عليك تغيير إيقاع تنفسك من خلال تغيير سرعة الزفير وليس الشهيق ؟ وهذه نفس الطريقة المتبعة عندما تقوم بالبدء في القيام بالتغيير . أولاً : يجب أن نقبل وأن نعترف بأن كل تغيير يصاحبه خسارة . وهذه حقيقة سواء أكان هذا التغيير سعيداً أم تعيساً ، صغيراً أم كبيراً . فعلى سبيل المثال : المولود الجديد يجلب القلق وعدم الحصول على القسط الوافر من النوم . والوظيفة الجديدة تجلب المزيد من الضغوط . وحتى المزيد من الأموال يخلق المزيد من المسئوليات .

خطوة التغيير الأولى: توديع الماضي

هل تذكر الخطوات الثلاث للتغيير ؟ هي كالتالى :

١. توديع الماضى .

٢. التحرك عبر المرحلة الانتقالية .

٣. البداية الجديدة .

لا يهم إذا كنت رجلاً أم امرأة فى كلتا الحالتين يمكنك تعلم كيفية تجاوز كل خطوة من خطوات التغيير بشكل أكثر فاعلية . سوف يتناول هذا الفصل الخطوة الأولى المهمة نحو التغيير توديع الماضى . فى الفصل السادس سوف تكتشف كيف تستخدم أسلوبك الشخصى فى التغيير للوصول إلى الخطوة الثانية . أما فى الفصل السابع فسوف يمهد لك الطريق لكى تستكمل دائرة التغيير ببدايات جديدة .

خطوة يتجاهلها البعض ولكنها مهمة

تعد خطوة توديع الماضى أهم الخطوات فى سبيل تحقيق التغيير . يتميز أسلوب التغيير الأنثوى فى هذه الخطوة الأولى عن الأسلوب الذكورى ولكن الأسلوب الذكورى له نقاط قوته المتفردة أيضاً . إن النساء لهن مقدرة فريدة فى هذا المجال ، فمعظم السيدات اللاتى تحدثنا معهن وجدن أنه من الأسهل عليهن قضاء الوقت فى التفكير فيما يحدث فى إطار التغيير . لذا فعليهن إدراك أن الاعتراف بعدم الشعور بالراحة فى الماضى هو محور التعامل من التغيير . كما يجب التفكير فى إيجابيات الماضى والإحساس بالحنين إليها .

ولقد أحست " دوريس " بذلك عندما فقدت كلبها " مالكولم " الذى كانت تحبه . فقد تخلت عن كثير من هذه الذكريات إلا القليل من

متعلقاته . فاحتفظت ببعض المتعلقات المبهجة فى المكان الذى كان يحب أن ينام فيه . وكلما تقع عينها على هذه المتعلقات تتذكر " مالكولم " بحركاته وابتسامته . وبقيامها بذلك فإنها تستكمل الخطوة الأولى نحو التغيير . وفى يوم ما سوف تشتري كلبًا آخر ولكن لن تقدم على هذه الخطوة حتى تحس أنها مستعدة لتقبل الحيوان الجديد وليس باعتباره نسخة أخرى من " مالكولم " .

إذا أردت أن تعرف أنك فى المرحلة الأولى من التغيير عليك أن تلاحظ ما يلى :

- لا يمكنك تصديق ما حدث منذ وقت قليل .
- تظل تتردد حولك عبارات فحواها : أن كل ما سيأتى لن يفيد .
- تبحث بجد عن شخص تلقى عليه اللوم حتى لو كنت أنت هذا الشخص .
- مستوى ثقتك بنفسك منخفض .
- تسامحك المحفوف بالمخاطر خارج على السيطرة ، أنت تشعر بأنك تخاطر إما بلا شيء أو بكل شيء .

الماضى قدمًا

يعكس الزوجان " مرجورى " ، و " سام " خير مثال للأنماط - سواء الذكورية أو الأنثوية - للتعامل مع الخطوة الأولى للتغيير . فعلى مدار العديد من السنوات قام الزوجان بإدارة محل شعبى للملابس فى مدينة صغيرة بولاية " إلينويس " . وكان دور " مرجورى " فى المحل هو شراء المنتجات وعرضها وإقامة العلاقات مع الزبائن ، بينما كان " سام " بارعاً فى الأمور المالية .

وعندما تباطأ العمل وأوشك المشروع على الإفلاس كان لدى " سام " حل سريع للمشكلة المالية . فقد كان يتمتع بمهارات تنظيمية

عالية استغلها في التعامل مع الشركة التي كانت تتولى عملية الإفلاس من خلال توقيف عمليات البيع . ساعده ذلك في أن يطلب السفر إلى مختلف أنحاء الدولة ممثلاً للشركة وللمحلات التي يتم غلقها بسبب الإفلاس والتي تشتريها الشركات التي تتولى قضايا الإفلاس . كان ذلك حلاً نموذجياً فكر فيه " سام " لكي يحدث التغيير بعد قيامه بالتركيز على مشكلة محددة حتى يستمر المشروع بالعمل ومن ثم يستمر الدخل .

أما " مرجورى " على الجانب الآخر فقد شعرت ببعض سلبيات خطوة التغيير الأولى : توديع الماضي ، فهي لم تثق في الشركة . وأرادت أن تلوم شخصاً ما على الفشل الذى أصاب المحل وعلى أنهم كانوا أقرب المهددين بالإفلاس . وبالفعل فقد أصابها الإحباط معتقدة أنها لن تستغل مهاراتها في البيع والشراء مرة أخرى ولن ترى أصدقاءها . فقد أرادت أن تبتعد عن الكل ، وتخلو إلى نفسها في رحلة بحرية حول " الكاريبي " .

وكان " سام " أكثر ذكاء منها ، فتركها تقضى وقتاً طويلاً في إحساسها بالحنين إلى الماضي واقترح بأن تقيم حفل وداع . وكان لدى " سام " القدرة على أن يشرك " مرجورى " في حفل الوداع لإغلاق محل الملابس . فهذا الحدث يمثل أحد اهتمامات " مرجورى " التي برعت فيها . ساعد هذا الموقف " مرجورى " على مواجهة المشكلة الحقيقية والتي تمثلت في خسارة مشروعها .

ولكن بعدها وقع " سام " أسيراً للشعور بالإحباط ، فلقد أصبح منزلها قيد البيع وفي فترة قصيرة تم بيعه بالفعل وعندها أحس " سام " أنه غير قادر على التأقلم . وبإدراكها بأنه من الصعب على الرجل التعبير عن إحساسه بالخسارة فقد ساعدته " مرجورى " في جمع بعض التذكارات المفضلة لديه من المنزل وتحدثت معه عن كيفية قيامهما بإعداد مكان خاص لهما بعد تعرضهما لهذه الظروف . ولقد ساعدت هذه الظروف " سام " على أن يقول وداعاً لما فقده .

خسارة مفاجئة

وهناك مثال آخر يتمثل في " جايل " صديقة الطفولة " لجو " . حيث واجهت " جايل " تغييراً مفاجئاً في حياتها تمثل في فقدانها لأختها التي ماتت في حادث سيارة . فقد تلقت مكالمة هاتفية تفيد بأن أختها وزوجها قد قاما بتوصيل ابنيهما إلى جامعته في " ألباني " وفي طريق عودتهما تعرضا لحادث إثر اصطدامهما بقطعة ضخمة من الثلج نتج عن ذلك موت أختها في الحال وتعرض زوجها لإصابات عديدة نقل على أثرها إلى المستشفى . في البداية كان من الصعب على " جايل " أن تتقبل خبر موت أختها فلقد كانت بينهما علاقة قوية وحديث يومي دائم وكثير من المناقشات .

وفي هذه اللحظة بدأت " جايل " في توجيه اللوم لزوج أختها على طريقة قيادته ، وعلى ابن أختها لإختياره لجامعة بعيدة عن المنزل ، حتى أنها وجهت اللوم لأختها المتوفاة لأنها سمحت لزوجها بالقيادة مع علمها بأنه يعاني ضعفاً في الإبصار .

وفي هذا الوقت قرر " جو " استخدام خبراته في إدارة التغيير مع الآخرين . وقد ساعد وجود هذا الصديق القديم في أثناء الجنازة " جايل " على التحدث بحرية مع العديد من الأقارب والسعيير عن الحزن على أختها ، وكان عليه أيضاً تقديم المساعدة لزوج وابن أختها .

إضفاء صبغة التوازن على نمطك الطبيعي

وتعظيمه عند توديع الماضي

عندما يواجه الرجال والنساء التغيير، يخلق تفهم كل جنس للوسائل التي يتعامل الجنس الآخر بها مع التغيير مزيداً من السعادة والإنتاجية . فإذا استدعى الموقف رد فعل فوري ، وكان هناك مخرج

صحيح وواضح ، فإن الرجل يثبت جدارة فى هذا الموقف . أما فى حالة وجود مزيد من الوقت ولا يوجد حل واضح فإن تدخل المرأة من خلال التواصل والبحث يكون فى صالح الموضوع .

ومع ذلك فإننا فى بعض الأوقات نلجأ للاستعانة بالنموذج الآخر لتفعيل التغيير . وفى هذا الفصل سوف نوضح كيف يتفاعل الرجل والمرأة فى أثناء خطوات التغيير الثلاث ، وكيف توضح تلك الخطوات المهارات التى يتمتع بها كل منهما . وفى هذه الحالة يمكنك محاولة استخدام أى منها حتى ولو كانت تخص الجنس الآخر .

ومن أهم أدوات الإبحار عبر الخطوات الأولى للتغيير ، قبول الخسائر العاطفية . ماذا تخسر ؟ ماذا يخسر الآخرون ؟ فكر فى جميع المستويات . ما هى الخسائر الخارجية والداخلية التى يمكن قياسها ؟ مقاومة توديع الماضى سمة طبيعية وليس بالضرورة ان تكون سمة سلبية . ولأن المقاومة يمكن أن تكون قوة تعمل على إعاقة أو تقليل الحركة . فعليك فقط أن تكون حساساً فى استشعار الفرق بين المقاومة الصحية والمقاومة التى تعترض سبيل وظائفك اليومية .

وعلى سبيل المثال : عندما كان على " سام " و " مرجورى " الرحيل ، أرادت " مرجورى " تأجيل الخطوة لسته أشهر . فلقد فكرت فى أنها فى حاجة إلى تأجيل الرحيل حتى تأخذ وقتها فى رؤية وتأمل أزهار حديقتها وهى تزدهر قبل الرحيل ، وهذا لا يعنى أنها لا ترغب فى الرحيل ولكنها أرادت فقط بعض الوقت لتتأقلم . وافق " سام " على إمهالها وقتاً إضافياً ، وعندما فكر فى ذلك أدرك أنه فى حاجة إلى بعض الوقت لبيع محتويات منزله . وإذا دعت احتياجات العمل إلى سفره فى وقت مبكر ، فإنهما إتفقا على أن ذلك لن يكون فيه أى مشكلة .

لم تقل " مرجورى لـ " لسام " بشكل مباشر ذلك ، ولكنها وجدت بعد أن بدأ فى قضاء مزيد من الوقت فى إعداد المكان الجديد أنه فقد

روابطه القديمة . لقد كانا قادرين على التحدث عن ذلك وعندئذ أدرك " سام " أن الانتقال من آخر إلى مكان له مكون عاطفى لم يدركه .

بالنسبة للذين يتأثرون بشكل كبير ، قد تستغرق خطوة التغيير الأولى مدة تصل لعامين . ويحدث ذلك على

مراحل ؛ وتقل حدة الموقف بعد | تقبل الخسائر العاطفية .
أسبوعين ثم بعد شهرين وبعد عام . وقد

تشعر بإحساس الخسارة إما فى شكل أعراض جسدية أو عدم الرغبة فى العمل . بعض هذه الأعراض يعتبر طبيعياً كرد فعل للتغيير ، ومع ذلك إذا وجدت نفسك بعد مضى أسبوعين لا تزال غير قادر على العمل ، ننصحك باللجوء إلى متخصص .

تساعد الاستراتيجية الأنثوية التى تتسم بالتواصل والتحدث عن المشاعر الشخصية مع الآخرين على عبورك خطوة التغيير الأولى ، وأن تقول وداعاً فى الوقت المناسب . وربما يمكنك أيضاً محاولة التعبير عن مشاعرك بشكل أدبى ، بأن تبدأ فى كتابة مذكراتك اليومية أو الرسم وليس من الضرورى أن تكون بارعاً فى أى منهما ، فالتعبير هو أهم هدف . كان لدينا وقت للتعبير عن أنفسنا بشكل أدبى . وإذا أخذنا مثل هذه الأمور على أنها ضرورة فهذا تطور جديد .

تساعد مشاعر الحزن على التداوى . وعندما يحدث التغيير حول حزنك إلى رمز أو نوع من المشاعر ، وخصص مكاناً فى عقلك أو فى منزلك لشيء قد فقدته . فقد فعلت " دوريس " ذلك عندما خصصت مكاناً فى منزلها لصورها مع كلبها بعد موته لتذكرها بشخصيته المرحية وتساعدتها دائماً على الضحك عندما تتذكره .

ضع حداً للأمور ، فمن الممكن أن يساعد توديع الماضى على جعل تغيير العمل على سبيل المثال أمراً سهلاً . خذ تذكراً من الماضى معك فعندما بيعت حديقة شركة كبيرة على سبيل المثال ، أعطت الإدارة العاملين أوراقاً من ورود الحديقة المزهرة ليحتفظوا بها .

معرفة ما ينبغي أن تحتفظ به

" كيرت " كان طياراً لدى الخطوط الجوية (ويسترن إيرلاينز) لمدة خمس سنوات ، ولكنه فقد وظيفته عندما بيعت شركته لشركة " دلتا " وتم تقليص حجمها . ومن ثم فقد ذهب " كيرت " إلى محل تجارى بمطار لوس أنجلوس واشترى ملصقاً عليه توقيع شركة " ويسترن " باللون الأحمر وعليه شعار الشركة " W " . (وفى حقيقة الأمر فقد وجد أن المتجر قد أوشك على بيع كل الملصقات الموجودة عليها شعار الشركة فى ساعات قليلة) . وفى المنزل حدد " كيرت " المكان الذى سيضع فيه ملصق الشركة . ذهب " كيرت " للبحث عن فرصة عمل ناجحة ومرضية له كطيار مساعد لشركة برامج كبرى فى " كاليفورنيا " ، ومع ذلك فهو دائماً ينظر إلى ملصق شركته القديمة ويتذكر ماضيه معها .

فعليك بتحديد ما انتهى وما قد يستمر ؟ وكن أكثر دقة . إذا لم تحدد ما انتهى فسوف تستمر فى التصرف بالشكل الذى كنت عليه فى الماضى بشكل دائم مع كل جديد يطرأ عليك .

ومثال آخر هنا هى " فيفيان " ، التى فقدت زوجها حديثاً . كانت كل صديقاتها برفقة أزواجهن ، وكانت فى الماضى مثلهن مع زوجها تتسلى وتمرح معهن . والآن وقد أعطت لنفسها الفرصة لكى تحزن على زوجها المتوفى جلست " فيفيان " مع نفسها وقامت بعمل قائمة رصدت فيها ، كيف سيتغير أسلوب حياتها ؟ فشملت القائمة أولاً أسلوبها للتسلية والذى سوف يتغير . على الرغم من أن معظم أصدقائها الذين كانت تعرفهم عندما كان زوجها على قيد الحياة أرادوا أن يحتووها ، فقد أصبح من غير الملائم أن تكون شخصاً ثالثاً بين الأزواج غير مرغوب فيه . وعلى الرغم من ذلك أيضاً فهى لم تحرص

على المبالغة في هذا الموضوع ولم تنسحب من هذا النوع من الحياة . وعندما حان الوقت للتحرك نحو حياة أكثر توسعاً كان عليها أن تقول وداعاً للتسلية مع الأصدقاء من الأزواج والزوجات ، ومرحباً بالتواصل مع الأفراد ، والمجموعات المختلطة مما سمح لها بأن تضم أصدقاءها منذ أن كانت متزوجة إلى خطط قائمة من ستقوم معهم بالاستمتاع بحياتها .

يجب أن تبدى تعاطفك ، ولكن كن واضحاً في أهدافك وحافظ على معاييرك وخطط لردود فعل قوية . وبادئ ذي بدء كن رحيماً بنفسك . عندما يحدث التغيير اتبع نصيحة طاقم الطائرة ؛ أولاً: أبحث عن قناع الأكسجين الخاص بك واحرص على حماية الطفل بجانبك . فإذا واجهت مشاكل في عملية التغيير فليس لديك موارد تتقاسمها مع الآخرين .

عندما انتقلت عائلة " هووف " من المنطقة الريفية في " شيكاغو " إلى منطقة مدنية في " هيوستن " ، كانت بنتاهما التوءم في بداية المرحلة الثانوية وكانتا في حالة اضطراب بسبب بعدهما عن الأصدقاء وفصلهما المفضل . في المدرسة الجديدة عانت هاتان البنتان من حالة عدم التأقلم في الفصل وكان لديهما حالة من اللامبالاة بشأن الانضمام للأنشطة الاجتماعية المحلية . كان الوالدان يتمتعان بالحكمة ، حيث كان لديهما القدرة على التفرقة بين السلوكيات المقبولة وغير المقبولة . " نحن نذكرك بما تشعران به ولكن لن نسمح بأن تتركا المدرسة " . ومن ردود الأفعال في عملية التغيير إما الغضب أو التخاذل .

وعموماً ، فإنه من الضروري أن تظهر الخسائر وتقر بهتا وتظهر اهتماماً بمن تأثروا بها . يشعر العديد من الأفراد بعدم الراحة عند مناقشة الخسائر ويشعرون بأنها تثير المشاكل .

تحدث عن خسائرك وعبر
عن اهتمامك بالأشخاص
الذين تأثروا بهذه الخسائر .

مناقشة ما تمت خسارته ليست
المشكلة ، ولكن المشكلة هي التظاهر
بأنه لا توجد خسائر . هذا يساعد
الجميع على استعادة ما تمت

خسارته بسرعة أكبر إذا كانت هذه الخسائر قابلة للنقاش .
إذا وجدت أنه من الأسهل عليك اتباع المنهج الأنثوى فى التغيير فسوف يكون لديك ميزة ممارسة الخطوة الأولى فى التغيير وسوف تشعر بأنك بأحسن حال ، فتنتهز الفرصة المناسبة لتقول وداعاً لما خسرت . وسوف تجد أنه من الأسهل عليك أن تقر بالمشاعر التى تحس بها أنت ومن حولك . فعلى الرغم من شعورك بمدى صعوبة التحدث عن خسارتك إلا أنك ستفعل ذلك .

عليك العمل على بناء الثقة عند التغيير . فمن الطبيعى ألا نثق فى ذلك الوقت سوى بالمقربين منا ، ودائماً يعمل عكس هذا الأسلوب بشكل أفضل فى أوقات التوتر . هذا لا يعنى فقط أن تثق بشكل أكبر فيمن حولك ، ولكن عليك أن تظهر لهم أنك تثق بهم بشكل ملحوظ . ويساعد فى بناء الثقة أن تقر بأن شخصاً آخر له تأثير عليك ، وهذا يبدو أمراً هيناً . فعلى سبيل المثال : يمكن أن تقول : " هيلين " ! أنا أرتدى هذا الوشاح الأحمر الآن لأنك قلت أنك تحبينه " .

فى أثناء التغيير والتركيز على التواصل حتى فى الأوقات التى تجد نفسك فيها غير مستعد لذلك ، عليك أن تقر أيضاً بمساهمات الآخرين معك . ويمكنك

اعمل على بناء الثقة من خلال إخبار الآخرين بمدى تأثيرهم عليك .

المخاطرة ولكن اجعلها محسوبة . وهذا يعنى دائماً الاهتمام وإجراء بعض البحث ، وإذا أمكن عليك أن تختبر المياه قبل أن تغوص فيها . كل هذه الخطوات نحو بناء الثقة فى أثناء عملية التغيير تنفذها النساء بسهولة .

الخطوة الأولى للتغيير تُعد أساساً مهماً للتعامل معه ، فالعديد من الأفراد يحبون القفز إلى ما هو جديد ولكنهم سوف يكونون دائماً أسرى للمعرفة التى لم يحصلوا عليها فى الماضى . وحسب مدى التغيير فإن الخطوة الأولى : توديع الماضى ، يمكن أن تستغرق دقيقتين أو شهرين ، ولكن المهم أنها يجب أن تأخذ بعض الوقت .



التعامل مع التغيير الخطوة الثانية : تخطى المراحل الانتقالية

عاجلاً أو آجلاً ، يتطلب التغيير أن نمهد المعبّر للموقف الجديد ، فنجرب الطرق المؤقتة للتعامل مع الموقف الجديد . ونستجمع قوانا لنتمكن من التكيف ، ونسمى هذه الخطوة والتي تعتبر الثانية من خطوات التغيير بالمرور عبر المراحل الانتقالية . ويتميز الرجال عن النساء في هذه المرحلة ، حيث يستمدون تميزهم من ميلهم للتصرف الإجرائي ، ولكن في مقدورك القيام بالأمر سواء كنت رجلاً أو امرأة . وأفضل ما ننصح به بخصوص خطوة التغيير هذه ، هو ضرورة عبورها بأسرع ما يمكن ، وأن تدرك أنها مرحلة حرجية قد تحدث فيها الانتكاسة ، وأن تلتزم بالضرورة لضمان السلامة حتى وإن كان الأمر مؤقتاً .

ولتعلم عند ملاحظتك ما يلي أنك تمر بالخطوة الثانية من خطوات التغيير :

- إن إنتاجيتك في سبيلها للانخفاض .
- هناك حيرة عند الاختيار من بين الطرق التي سوف تسلكها .
- تشعر بعدم الارتياح وفقد السيطرة .
- تبدو الطرق القديمة كما لو كانت خاطئة ، ولكنك تشعر بحنين لها .

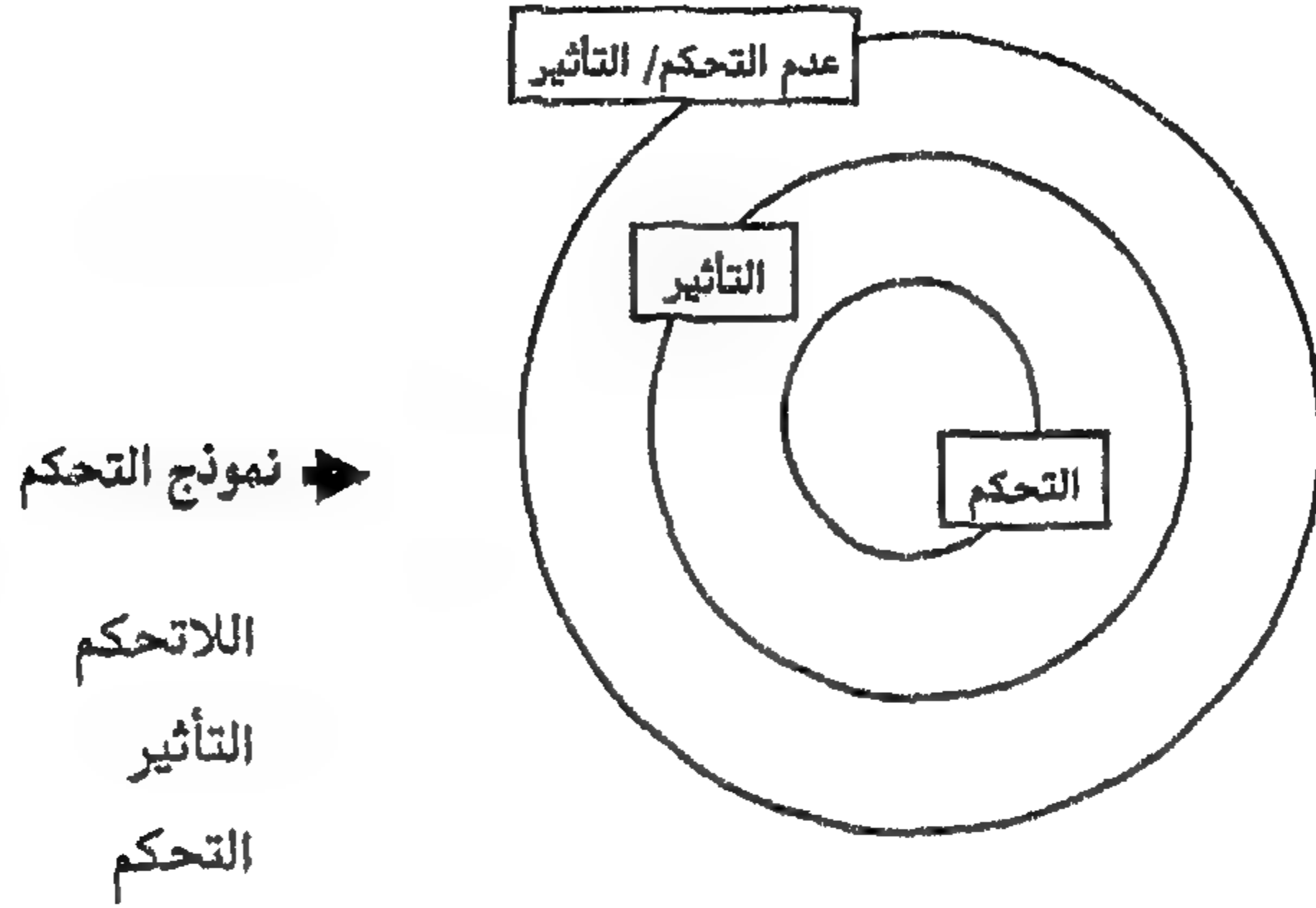
عبر " سام " ، و " مرجورى " الفترة الانتقالية فقط عندما تمكن " سام " من إقناع " مرجورى " بأنه بوسعهما أن يتشاركا العمل في وظيفته الجديدة في تنظيم كشوف إفلاس متاجر الملابس . وبعد أن ذكرها بأن البيع الفعال للملابس يعتمد على العروض الجذابة والعلاقات الذكية مع العملاء ، تمكنت من إدراك أنه في حاجة لمهاراتها . وبسبب العروض الجذابة للسلع ، والخدمة الممتازة للعملاء خلال فترة التخفيضات عند التصفية ، حقق المشروع نجاحاً باهراً .

اعتقدت " مرجورى " أنها قد لا تتمكن من ملازمة " سام " في كل عرض للتخفيضات ، ولكن مرافقته العرض الأول ساعدتها على المضى قدماً والتفكير فيما ترغب أن تتسم حياتها الجديدة به . لقد عبرت الفترة الانتقالية الصعبة دون التفكير حتى في ذلك ، وبدأت الآن في الخطوة الثالثة بطريقة طبيعية متناسقة .

إحداث التوازن في نمطك الطبيعي خلال الخطوة الثانية من خطوات التغيير

إن عبور المرحلة الانتقالية يُمثل الانتقال من القديم إلى الحديث ؛ ولأن هذه الفترة حرجية وتتسم بإمكانية حدوث الانتكاسة ، كما تتسم بعدم الراحة ، فإنه من الحكمة المرور بها بأقصى سرعة ممكنة ، ومن ثم التركيز على ما بوسعك التحكم به . ويعد النموذج المرسوم أدناه أداة

من شأنها أن تساعدك على استيضاح الأشياء التي يمكنك معها الشعور بالتحكم بزمام الأمور .



حينما تفكر في أى تغيير تمر به ، فما الذى تعتقد أنه بوسعك التحكم به ؟ ما الذى يقع فى منتصف الدائرة المرسومة أمامك ؟ يمكننا دائماً التحكم باتجاهاتنا نحو أى تغيير ، وعادةً نتمكن من التحكم فى كم المعلومات التى نحصل عليها حوله ، ونختار من بين الناس والأوقات من نسأله العون .

ولنتناول مثال " فيفيان " - الأرملة التى تعرفنا عليها فى الفصل السابق - لقد كان اتجاهها نحو ما طرأ على حياتها بعد موت زوجها فى منتصف الدائرة أو النموذج ، لذا جاء قرارها بشأن الانتقال من بيتها الكبير الأنيق . فاستطاعت الوصول للآخرين وسؤالهم للتعرف على الطريقة التى يتعاملون بها مع مثل هذا الموقف ، والبحث بين الخيارات المتاحة أمامها .

ثم جاءت الدائرة الوسطى ، والتى تحتوى الأشياء التى تعتقد أنه بوسعك التأثير فيها ، وتلك هى الأحداث التى يكون لك فيها بعض المساهمة ، ولكن إلى جانب غيرك من الأشخاص أو الأشياء ، مثل

الطريقة التي يفكر بها أفراد
أسرتك ، أو أصدقائك بشأن
التغيير ، أو حتى هؤلاء الذين
تخبرهم عنه .

ركّز على ما يوسعك
التحكم به .

في حالة " فيفيان " كان لها تأثير في اختيارها لأسلوب حدادها
على زوجها ، وطول الفترة التي ستظل فيها معتزلة حياتها . وأسهم
أطفالها ، وأقاربها ، وجيرانها ، والمناسبات الاجتماعية ببعض التأثير
أيضاً . وعندما آن الأوان لاستعادة حياتها الاجتماعية ، كان لآخرين
بعض الأثر ، ولكن في النهاية كان لها كثير من التأثير في قرار البقاء
وإمكانية الاستمتاع في بيتها القديم .

الدائرة الخارجية هي تلك التي تعبر عن كل آثار التغيير التي لا
تحكم لك فيها .

وبالنسبة لـ " فيفيان " امتلأ هذا الجزء من النموذج بالحقائق مثل :
موت زوجها وحجم ما خلف من ممتلكات وديون . واختارت ألا تحمّل
نفسها اللوم أو القلق بشأن هذه الأمور التي لا تحكم لها فيها .

في خطوة المرحلة الانتقالية حاول ألا تفكر في أي شيء يقع في
الدائرة الخارجية ، وركّز وقتك وطاقتك على ما يمكنك التحكم به ،
واستخدم النموذج الوارد بآخر هذا الفصل لتتعرف على المستويات
الثلاثة التي تقع بها أمورك التي تفرضها التغييرات المهمة التي
تواجهها .

استخدمت " فيفيان " هذا النموذج لتركز وقتها في منتصف
الدائرة ، وتواصلت مع جماعات دعم الأرمال ، واطلعت على ما قامت
به مثيلاتها في المواقف المشابهة ، كما تعلمت الكثير من الأساليب التي
تعامل بها الآخرون مع الحزن ، وأدركت أنها مرت بتلك المرحلة
بشكل طبيعي .

لقد ركزت وقتها على اختيار ما إذا كانت ترغب في أن تبقى في
بيتها الكبير ثم البحث عن الخيارات المتاحة أمامها ، وكان ذلك

بالتحدث إلى وكيل ممتلكاتها حيث اكتشفت أن الآخرين ممن يعيشون فرادى فى مثل عمرها يعيشون حياة اجتماعية نشطة .

تحدثت مع أطفالها بشأن الفترة التى من المفترض أن تبقى فيها فى حالة حداد رسمى ، وسمحت لهم بالتعرف على ما ينتابها من مشاعر ، ولكن فيما عدا ذلك لم تشغل بالها كثيراً بما سيقوله الآخرون عنها ، حيث أدركت أن فترة الحداد الرسمى ليست سوى فترة قصيرة لا تتعدى الستة أشهر مرت بسلام .

فى الجزء الخارجى من النموذج ، تمكنت من التخلص من معظم ما كانت تشعر به من الذنب تجاه موت زوجها ، وقلقها لأنها لم يخططا أمورها المالية بشكل جيد ، وبدلاً من ذلك ركزت على كيفية استخدام ما لديها .

تغيير تفكير الآخرين

تناول نموذجنا السابق مرة أخرى ، فبالنسبة للتغييرات الأكثر أهمية تحتاج للتعامل ليس فقط مع دائرة التحكم فى المركز ، ولكن عليك أيضاً الانتقال لدائرة المرحلة الانتقالية . وقد تضطر لتغيير تفكير الآخرين وسلوكياتهم ومساعدتهم على التفاعل بإنتاجية وفعالية أكثر تجاه التغيير . ويعد من أقوى السبل التى تتبع لتغيير تفكير شخص ما هو إبداء الإعجاب بقيمه ، وفيما يلى مثال يوضح ما قامت به " بيت " - وهى مشاركة بإحدى دراساتنا - لتفعل ذلك مع أمها .

عاشت السيدة " هول " والدة " بيت " فى غرب " فيرجينيا " طوال حياتها ، وأرادت " بيت " منها أن تأتى إلى " شيكاغو " لتحضر حفل تخرجها ، فأبدت أولاً إعجابها بتقدير أمها للتعليم ، وعدم رغبتها فى إهدار الأموال بإرسال ابنتها لها تذكرة طيران للسفر إلى " شيكاغو " فى يوم حفل التخرج . وأخرج هذا الموقف السيدة من مرحلة الرفض المطلق ، ولكن انتابها الشك حتى فى أنها سوف تتمكن من ركوب

الطائرة . وفي النهاية استسلمت لفضولها الفطري ، وكجزء من أمتعتها حملت حقيبة كبيرة من كعك القرفة الطازجة من الفرن مباشرة ، وانتشرت رائحتها في أنحاء الطائرة الصغيرة ، فبدأت تناولها مع المسافرين في ابتهاج . وأصبح الموقف بمثابة الحفل ، وحصدت السيدة " هول " الثناء على شيء تقدره في نفسها وهو مهاراتها في الطهي ، وبمجرد أن هبطت الطائرة أصبح لديها استعداد نفسي حتى للاتصال بكل أصدقائها والسفر إليهم جميعاً بالطائرة .

بتلك الطريقة العاقلة غيرت " بيت " تفكير أمها . فتوافر القدرة على التأثير في الآخرين يكون غالباً مهماً من أجل عبور الخطوة الثانية من خطوات التغيير ، وهو عبور المرحلة الانتقالية .

لقد وجدنا أن الرجال يدركون بحدسهم ما بوسعهم السيطرة عليه ، وما يجب عليهم فقط تجاهله . وفي الفترة الانتقالية ، يميلون لأن يكونوا أمثلاً تحتذى . أما النساء - على الجانب الآخر - فإنهن يملن أكثر لاستخدام الحديث عند محاولة تغيير تفكير الآخرين .

وسواء كنت ذكراً أو أنثى ، فقبل أن تتمكن من تغيير تفكير الآخرين ، عليك أن تدفعهم للانتقال عبر المستويات الأربعة للانفتاح على التغيير ، حيث يميلون لأن يكونوا في إحدى الصور التالية :

- جمود .
- ثم اضطراب .
- ثم فضول .
- وأخيراً حماس .

فلا يتحرك أحد من الجمود إلى الحماس دون المرور بالمرحلتين اللتين بينهما .

وعليك المرور بفترة الانتقال سريعاً ، مثل الطيور التي تغير ريشها أو الزواحف التي تغير جلودها دورياً ، واعلم أن هذه الفترة هي أكثر

الفترات حساسية حيث تكون فيها معرضًا للانتكاس . فلتعبرها سريعًا ، وتوقع انخفاضًا في إنتاجيتك في الفترة الانتقالية هذه . والسبب يرجع لتركيزك على الأولويات ، فالأمر يشبه عبور الطريق وسط مدينة مزدحمة ، حيث تعلم مقصدك . فلا تتردد ، وقد يبدو حتى من الطبيعي أن تقوم بذلك لأحد الأسباب التالية :

- لكي تتعلم أشياء جديدة .
- لأنك مشوش الفكر بشأن الغايات .
- قد ترغب في الاندفاع قدمًا ، بينما يرغب الآخرون في العودة للحال القديم .
- أنت أو معظمنا - على أية حال - يسأم الأمر ويشعر بالتشويش .

فابحث عن التغييرات غير الضرورية ، وراجع قواعدك لترى مدى ملاءمتها للموقف الجديد . فقد آن الأوان لكي تتخلص من القواعد القديمة التي لم تعد تفيدك .

العمل بشكل منظم

كان " ديك " رئيساً ، وكانت " روزا " نائبةً بإحدى المنظمات الاجتماعية التي ووجهت بمشكلة وهي إنشاء كازينو بمنطقتهم ، وكُبل حريتهم في التصرف تلك اللائحة التي تحدد المسموح وغير المسموح لمسئولي المنظمات الاجتماعية ، والتي وضعها مجلس متخيم بالأعمال وغير مبال منذ عقد مضي . فمثلا : لم يكن لدى الرئيس ما يقوله عند مخاطبة المجتمع ، وكان ذلك اختصاص النائب ، ونجم ذلك عن موقف سابق ، حيث كان النائب أيضاً مالكا لصحيفة المدينة ، ويغار على سلطته ومنزلته .

أراد " ديك " أن يتجاهل القوانين ويتخذ خطوة ، ولكن " روزا " اقترحت وضع خطة منظمة لتعديل هذه القوانين . فكانا محقين في أنهما يحتاجان المضي قدماً بسرعة وثقة ، وأن يقوموا بذلك بطريقة تكسبهما الدعم طويل الأمد من الآخرين . وعمل هذا الأسلوب الجماعي بفعالية ، فقد قام " ديك " بتحديد أى من البنود لها الأولوية القصوى ، ومضى فى التصرف ، وتأكدت " روزا " من أن القضايا الإنسانية الحرجة تتصدر القائمة .

والدرس المستفاد هنا هو التأكد من وضع أهداف قصيرة الأمد والحرص على عدم الإفراط فى الوعود . وتوصيل أولوياتك بشكل

ضع أهدافاً قصيرة الأمد ، ولا تفرط فى الوعود .

واضح ، والعناية بموضوع الـ (أنا) فى عجالة ، لقد آن الأوان لتتفرق بذاتك ، فلا تشغى فى التغييرات غير الجوهرية فتبدد طاقتك . وركز بالضبط على ما يجب إنجازه الآن ، وأرجئ " الضرورات " الأخرى لوقت آخر .

جرب شيئاً جديداً

من الطبيعى أن ترغب فى الالتزام بالأشياء المجربة والموثوق فى صحتها فى أثناء فترات التغيير . حتى وإن شعرت ببعض الارتباك ، فمن الرائع أن تجرب الطرق الجديدة للقيام بالأشياء ، لأنك بذلك تحطم اللوائح القديمة . من طبيعة البشر الاستمرار بالقيام بما اعتدنا دائماً على فعله ، ولكن لا يجب أن نفترض أن ما كان صحيحاً بالأمس لا يزال كذلك اليوم ، كما لا يجب أن نسلم بأن شخصاً ما قد نجرب كل شيء فى الماضى ولم يجد أفضل من هذا .

اتخذ خطوات صغيرة ، ثم تيقظ للأثر الذى يتركه التغيير على الموقف . فلو دأبت على مراجعة نفسك فسوف تتوفر لك فرصة تصحيح مسارك .

وكما فى المثال ، فالمنظمة الاجتماعية التى يتولى مسؤوليتها " ديك " و " روزا " حاولت أيضاً بذل عدد من الجهود للحفاظ على المدينة التى يحبها سكانها ، وذلك رغم وجود الفندق الضخم . فيساعدون التجار على الاتصال بنائب مدير الفندق لتعريفه بما هو متاح محلياً . ولكنهم نالوا أيضاً تصريحاً بتنظيم حملة لمدة أسبوعين يحثون فيها عملاء الفندق على المجئ إلى منطقة المبيعات ذات الأسعار الخاصة ، وكل أسبوع يجلسون ليقيموا أى الجهود تنجح وأيها يفشل .

استخدم مجلس المدينة بعض الدروس المستفادة من الخطوة الثانية من خطوات التغيير ، وهى عبور المرحلة الانتقالية . فى التركيز على ما بوسعهم التحكم به أو التأثير فيه ، وخلق طرق جديدة لتقليل العقبات ، وتجربة الضوابط المؤقتة للعبور بجماعة الجيران لبر السلامة . وبينما تستمر هذه الجهود . أصبح هناك توافق بين سكان

المدينة والقائمين على الفندق ، فلم
تصل العلاقة إلى الصداقة ولكن
على الأقل أصبحوا شركاء

اجعل مغامراتك محسوبة
العواقب .

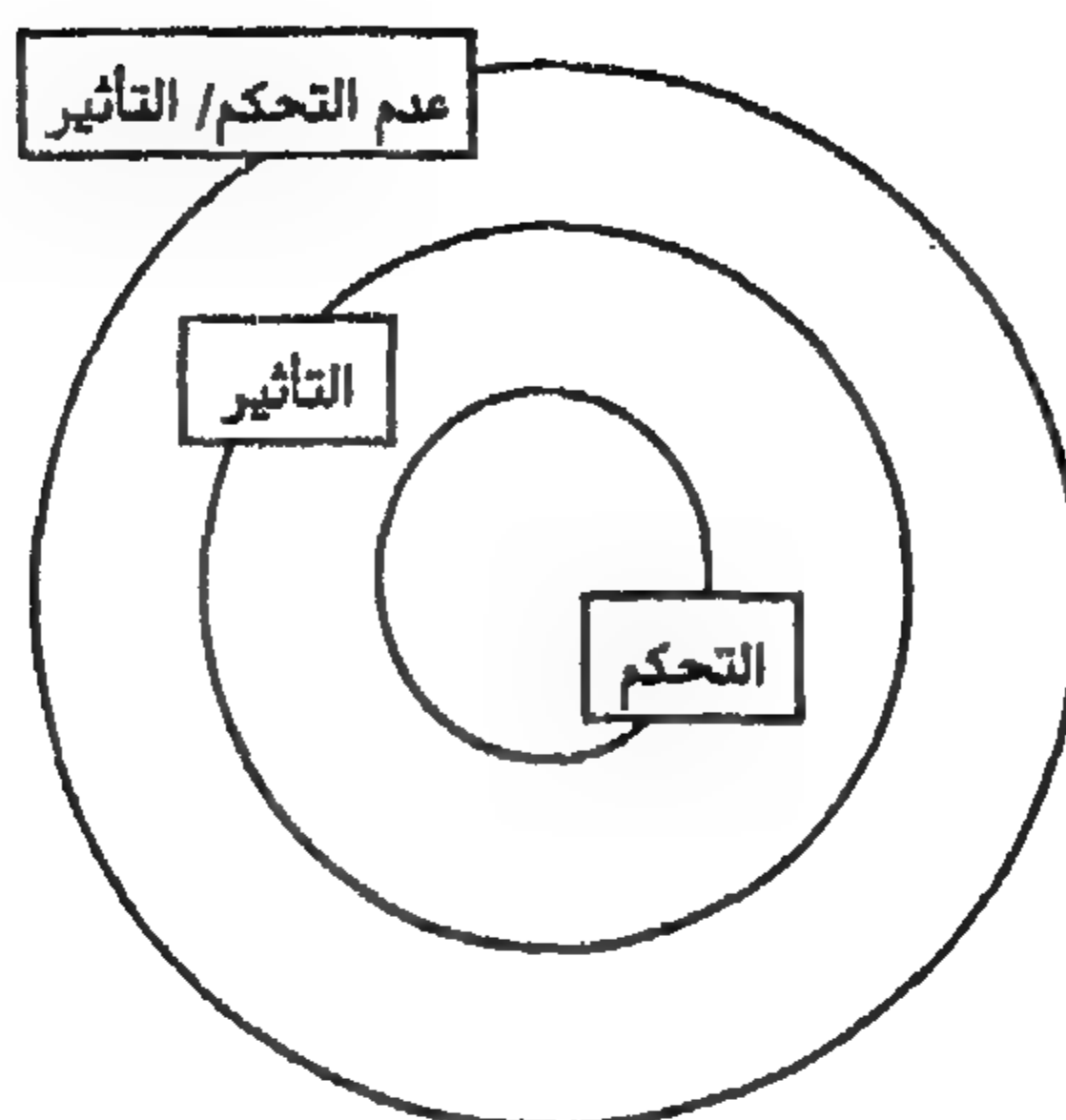
عقلانيين يسعون لتحقيق الأهداف المشتركة . ولم تكن تلك الاستراتيجية مناسبة لكل المدن كى تتبعها ، كما كان هناك من يشكك فيها على طول الطريق ، ولكن " ديك " و " روزا " ظلّا فخورين بجهودهما والنتائج التى توصلا إليها ، وكما قال " ديك " : " يحتاج الأمر لشجاعة وإبداع ، وعمل جماعى من أجل مواجهة التحدى الناشئ عن التغيير " .

خلال الفترة الانتقالية ، عليك أن تغامر لكى تتحرك بسرعة . وأفضل الاستراتيجيات هى جمع المزيد من الأدلة بقدر المستطاع ، حتى يتسنى لك تقييم عواقب مغامرتك بدلاً من التخبط فى الظلام . وهنا

يرتبط أسلوب الإناث الذى يتسم بالبحث مع ميل الذكور للتصرف السريع . فإذا ما استخدمت أحد النمطين دون غيره ، فسوف تجد أن الأمر قد انتهى بك وقد وقعت فى أخطاء كنت فى غنى عنها ، أو فترت عزيمتك .

بمجرد أن تنتهى من خطوة المرحلة الانتقالية تكون جاهزاً للانتقال للخطوة الأخيرة ، وهى : البدايات الجديدة . وهى ما يركز عليها الفصل السابع .

نموذج التحكم



التغيير الذى أواجهه :

[illegible]

استخدم هذه القائمة لتقسم وقتك للتعامل مع التغيير ، فابدأ معظم جهدك في بنود العمود الأول ، تلك الأشياء التي بوسعك التحكم فيها ، ثم اقض بعض الوقت في بنود العمود الثاني ، في الأشياء التي لك عليها بعض التأثير ، وحاول ألا تضع وقتك أو تقلق بشأن بنود العمود الثالث .



التعامل مع التغيير الخطوة الثالثة : البدايات الجديدة

هذه الخطوة - البدايات الجديدة - هي تبني السلوكيات الجديدة ، تلك التي تعكس الموقف المتغير . ويجيد كل من النساء والرجال ذلك الأمر ، لكن ثمة اختلاف بين كلا الجنسين في التعبير عن سلوكياتهم الجديدة .

تميل النساء إلى زيادة عملية البحث وتعزيز خطواتها نحو البداية الجديدة ببطء أكثر . أما الرجال فيميلون إلى القيام بالبداية وحسب ، وقد يميلون أحياناً إلى عدم التصريح بنواياهم الجديدة للآخرين حتى حين . ونجد أن الرجال أكثر ميلاً للإسراع في إحداث البدايات الجديدة ، وقد يشعر بعض الرجال بالإحباط عندما يرون ميل بعض النساء إلى المماثلة .

في أغلب الأحيان ، نجد أن الوقت الأطول الذي تستهلكه النساء في الإعداد لعملية التغيير يسمح لهن بالوصول إلى حلول أقل تقليدية ، وأكثر إبداعاً . وسوف نشرح كيف يختلف تعامل كل من الذكور

والإناث مع التغيير فى هذه المرحلة ، وسنشرح أيضاً أين تكمن مزايا كلا النوعين .

يمكنك أن تدرك أنك فى الخطوة الثالثة للتعامل مع التغيير ، عندما تلحظ ما يلى :

- سوف يلاحظك الناس عندما تسلك سلوكيات جديدة .
- تتصرف بأسلوب جديد .
- تنمو لديك الثقة والشعور بالتفاؤل .

هذا هو الضوء فى نهاية النفق المظلم . فقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تصبح التغييرات واضحة . وفى العادة أن ما يحدث أولاً هو أنك تبدأ بالحديث عما ستصير الأمور عليه عند بدء حدوث التغيير . وعندئذ ستبدأ بملاحظة أنك من الآن فصاعداً تفكر وتتصرف بطريقة مختلفة ، وأن الجديد أصبح عادة .

فى قصة " سام " و " مرجورى " ، ذلك الثنائى الذى تعرفنا عليه فى الفصل الخامس ، عندما كانا يواجهان حركة رئيسية ، قامت " مرجورى " بهذه الحركة من خلال تنفيذ الخطوة الثالثة للتغيير (البدايات الجديدة) ، بالعمل مع أصدقائها وعمالها . لقد كانت لديها القدرة على إيجاد طريقة ما لتجعلهم جزءاً دائماً من حياتها الجديدة ، هذا بالإضافة إلى طريقة ما لدمج عملائها القدامى فى أعمالها التجارية الجديدة . حيث قامت بتسجيل وحفظ سجلات تفصيلية عن مقاساتهم وأذواقهم المفضلة . واستخدمتها فى عمل تجارى عن طريق البريد ، عرضت عليهم اختيار أصناف من المحلات التجارية التى أغلقتها هى و " سام " . وباستخدامها لآلة تصوير رقمية التقطت بعض صور للأصناف المفضلة لعمالها ، ثم أرسلتها بالبريد الإلكتروني لكل من يناسبه شىء فيها .

ونتذكر أيضاً " جايل " بالفصل الخامس ، تلك التي واجهت موت أختها المفاجئ . فعند قيامها بالخطوة الثالثة للتغيير ، قامت ببناء علاقة وطيدة مع ابن أختها . إنه الآن يمكث مع " جايل " وزوجها في وقت راحته من الكلية . وله غرفة خاصة به في منزلهما . إنها تجد إزعاجاً كبيراً في الاحتفاظ دائماً بالطعام الذي يحبه في الثلاجة . ورغم استمتاعها بالعلاقة الوطيدة مع ابن أختها ، إلا أنها لاحظت أنها قد فقدت هي وزوجها قدرًا كبيرًا من الخصوصية نتيجة لهذا التغيير .

لقد شعرت في البداية بأن ابن أختها يطاردها بكثرة مطالبه ، والتي ستأخذ جزءاً كبيراً من وقتها . إنها فنانة ، ولقد خافت من أن تقصصها المسؤولية الجديدة عن إبداعها . ومع ذلك ، كانت لديها القدرة على ترتيب مكان للتصوير بالمنزل ، وفي الحقيقة إنها وجدت أنها تعمل الآن بشكل أفضل عما كانت عليه في الماضي عندما كانت توزع أعمالها في كل مكان بالمنزل . إنها تلتزم أن يحترم كل من زوجها وابن أختها خصوصيتها وقت وجودها بمكان التصوير .

إضفاء صبغة التوازن على نمطك الطبيعي

عند الخطوة الثالثة للتغيير

البدايات الجديدة هي حرفياً البدء بالجديد ، وهي تحدث عندما تقضى وقتاً في الخطوتين الأوليين في التغيير ، توديع الماضي ، وعبر المراحل الانتقالية . إن أول شيء عليك عمله ، هو أن ترسم صورة واضحة المعالم . ما الذي تريده ؟ فكلما كنت أكثر تحديداً ووضوحاً ، كانت الأشياء أكثر احتمالاً لأن تحدث بهذه الطريقة .

إذا كنت بصدد تحديد مسكنك

ارسم صورة واضحة ومحددة للمستقبل .

المستقبلي ، فارسم حالياً صورة

له . ولا يهم هنا مدى جودة

الصورة . في حين أن تصميم

رسوم هندسية ثابتة أمر جيد . وقد تختار العمل باستخدام الكلمات . ما هي التفاصيل ؟ كيف سيكون شكل هذا المنزل ، وكيف سيكون شعورك به ، كيف ستكون صورته ؟ وما الرائحة التي ستشمها هناك ؟ ومن سيكون معك فيه ؟

ها هي الصورة التي رسمتها " ساندى " لبيتها عند تقاعدها عن العمل : " سوف يكون في منطقة ذات مناخ بارد ، سيكون له فناء صغير حيث أستطيع أن أستمتع بأمسيات الصيف المنعشة . وسوف أحدد مكاناً لسجادة والدتي الكبيرة ذات الطراز الشرقى . سوف يحتوى المنزل على مطبخ صغير ومكان للطعام ، سوف أستمتع فيه مع أصدقائى القدامى والجدد . سوف أملأ حجرة المعيشة بالكتب ، والموسيقى ، والزهور ، وعدد ليس بقليل من الكراسى المريحة " . لقد احتفظت بهذه الصورة صوب عينيها لمدة عام ، وتعديلها حسب أهمية الأشياء التي تتطرق إلى ذهنها . إنها الآن تعيش في بيتها المثالى فى " بورتلاند " ، بولاية " مين " ، وتستمتع بعملها التطوعى فى المتحف وتستمتع أيضاً بحياتها الجديدة .

سوف نتعرف على كيفية تشكيل رؤيتنا الشخصية فى الفصل القادم . إنها واحدة من المهارات الخمس المهمة للتغيير لدى " بروك " .

يتمتع كل من الرجال والنساء بالمهارات اللازمة لتكوين رؤية للمستقبل . لكن المهارات تبدو مختلفة قليلاً بينهما . حيث

أشرح أسبابك وراء البداية الجديدة .

تتركز رؤية الرجال على الأفعال . فعلى سبيل المثال ، إن " لارى " الذى سوف نلتقى به فى الفصل القادم - رأى نفسه بعد فقدانه قدراً كبيراً من وزنه " أنه لن يلهث حتى إذا سار بين الفتحات الثماني عشرة للجولف كاملة " . النساء على العكس من هذا ، فهن يؤكدن التغلب على نقاط ضعفهن ، والاتصال بالآخرين .

بعد فقدان الوزن الكبير ، نجد أن " ماريسا " (التى سنتعرف عليها قريباً جداً) . قد احتفظت فى ذهنها بصورة لها على مقعدها وهى فى وزنها الجديد لترى إلى أى مدى هى حسنة المظهر .

اشرح السبب الذى أدى إلى النتيجة . ففى الخطوة الأخيرة للتغيير ، تكون طبيعتنا هى ألا نتحدث عن البداية الجديدة إلا إذا كانت تحدث بالفعل . وهذا حقيقى خاصة بالنسبة للرجال . والسخرية هنا هى حلقة الوصل التى تطرق الأساس الصلب الراسخ المتمثل فى الأشياء الماضية وتتكون مع تلك البدايات الجديدة .

ارسم لنفسك ولأى شخص آخر قد يشترك فى تكوين الحقيقة الجديدة الخطوات الجديدة . ما ستفعله اليوم ؟ والغد ؟ وبنهاية العام ؟ وكل عام ، يقوم الأذكىاء من أصحاب الأعمال بوضع خطة للعام ككل . ويجب أن يصبح هذا جزءاً من نظام السنة الجديدة فى حياتنا الشخصية . علينا أولاً أن نلخص ما قمنا بتحقيقه وإنجازه ونشعر بالرضا نحوه وأن نحتفل به . وبعدها نتساءل كيف تغيرت أحلامنا ؟ عندئذ نتوقع ماذا سوف يتغير وما هى خطة العام القادم . هناك الكثير الذى لا نتوقعه ، لكننا نعرف ما الذى يجب أن يكون عليه العام بالطبع قد لا تكون متقناً لذلك ، لكن اثنك فى الأمر ، والتحدث عنه وكتابته يساعدنا كثيراً فى إنجازه .

تحل بالثبات ، وتجنب الشراك الشائعة ، بأن تدعوا لاتباع الطرق الجديدة بينما تكافئ هؤلاء الذين يتبعون القديم منها . وهناك شرك آخر وهو أن توصى بخوض المخاطرة ، لكنك تكافئ قلة الأخطاء .

وتسيطر البداية الجديدة عندما
يسلك الفرد السلوك الجديد | اجعل فعلك مطابقاً لقولك .

ويصبح ناجحاً . وسوف يحدث التغيير عند بدئك المحاولة فى التعامل مع الأمور بطريقة مختلفة . أولاً سوف نفعلها تدريجياً . عندئذ - وكما يفعل النجاح - سوف تصبح عادة .

وإذا كنت تعمل مع الآخرين لجعل التنفيذ ذا فائدة - كما فعل كل من " ديك " و " روزا " في مجلس مدينتهم - سوف نجد أنهما بدأ فقط بالكلام ، إلا أن هناك بعض التأثيرات الطفيفة للسلوك الجديد تحدث ربما تسعدك . وأخيراً ستصبح السلوكيات الجديدة عادة لدى المجموعة .

عندما أنشأت " روزا " الموقع الإلكتروني للمدينة وغرفة الدردشة على الإنترنت ، كان استخدام هذا الموقع والإفادة منه ضئيلة ، لذا فقد استعانت بأحد أعضاء المجلس لتنفيذ وتصميم بعض الرسوم الفنية للأشياء الباقية في ذهنه من المدينة . ولقد طلبت من بعض الناس التعبير عن مشاعرهم ، ونجاحاتهم ، وإحباطاتهم . ثم أعلنت بعد ذلك عنهم على الموقع الإلكتروني مع إدراج صورهم . وسرعان ما شاركهم الآخرون في الموقع ، وخصوصاً عندما وجدوا وأدركوا أن الآخرين يبادلونهم نفس الشعور الذي لديهم . وتميل البدايات الجديدة للبدء مع القليل من الناس يحاولون إظهار كيف يسلكونها ، وبسرعة كافية ، سينحاز الآخرون إليها ويؤيدونها .

خلاصة القول ، إن هذا يعنى العفو عند الخطأ وتشجيع الاستفسار . سيكون هناك أخطاء في المراحل الأولى للبدايات الجديدة وعلى أغلبنا التحرك المعتدل في مرحلة المحاولة والخطأ لفعل الأشياء بأسلوب وطرق مختلفة . هون على نفسك ، حاول تجربة السلوكيات الجديدة في بيئة أقل مخاطرة . اطلب مساعدة العائلة والأصدقاء ودعمهم حسب تقدمك في تحقيق هذا .

قد يكون من المفيد تفتيت السلوكيات الجديدة إلى أجزاء صغيرة . فإذا كانت التغييرات الجديدة كبيرة وبعيدة المنال ، فإنها قد تستغرق وقتاً أطول حتى يتم إدراكها . وقد تتعرض للانتقاد في البداية ولكن سرعان ما ينتهى هذا . وغالباً ما يدعم أثر النجاحات السريعة المؤمنين ، ويقنع المتشككين ، ويخزي ويذفض عمل الساخرين .

هذا تماما ما فعلته " ماريزا " عندما بدأت في إنقاص قدر كبير من وزنها . فقد حددت مكافأة لنفسها لكل عشرة أرطال تنقصها من وزنها (بالطبع مكافآت غير غذائية) . فكانت مرة عبارة عن مجموعة من الصابون العطري السائل والشموع ، وكانت مرة أخرى عبارة عن مجموعة أعشاب محفوظة داخل زجاجة لتوضع في مطبخها . وعندما حققت هدفها الأخير ، كانت المكافأة هي ملابس جديدة

كافئ خوض المخاطر وقدر
النجاحات الصغيرة .

تتناسب مع مقاسها الجديد . ولم تنس أبداً أن تكافئ نفسها كل شهر علي أنها مازالت تحتفظ بوزنها المناسب . قد تكون المكافأة بسيطة جدا ، كمشاهدة فيلم سينمائي أو شراء كتاب جديد ، أو أن تكون المكافأة أكبر من ذلك كأن تحتفل مع الأشخاص الذين شجعوا جهودها لإنقاص وزنها .

سوف نتناول في الفصل التالي طريقة " بروك " ذات المهارات الخمس التي تستطيع تهيئتها لتساعدك على التمكن من كل خطوة من الخطوات الثلاث الحاسمة للتغيير بشكل فعال وأكثر سعادة . سوف تعرف كيف يقوم الرجال بذلك ، وكيف تقوم به النساء ، وما يمكن أن نتعلمه من بعضنا البعض .



صقل مهارات التغيير لدى كل من الرجال والنساء : طريقة " بروك "

هذا الفصل يضع أمامك طريقة " بروك " فى التعامل مع التغيير بشكل أفضل . وهى طريقة تم استخلاصها من نموذج للتغيير معتمد على خمس سنوات من البحث والتدريس والعمل الاستشارى ؛ حيث يوضح هذا الفصل المهارات الخمس التى ثبت أنها تؤدى إلى نجاح التغيير ، ويظهر كيفية إتقان كل واحدة منها . وسوف تكون قادراً على تحديد نقاط قوتك فى إحداث التغيير - كذلك نقاط ضعفك - باستخدام " استمارة قدرات التغيير " الموجودة فى نهاية الفصل .

سوف نقص عليك فى هذا الفصل قصص أناس حقيقيين يستخدمون التغيير لمساعدتهم على أن يصبحوا أكثر سعادة ، وتصبح حياتهم أكثر إنتاجية .

التعلم من مواطن القوة لدى بعضنا البعض

ينبع البحث الأول لهذا الفصل من نتائج بحث قوات حفظ السلام السلام عن الأشياء التي ترقى بالمتطوع إلى النجاح ، وما الذي يميز الأشخاص الذين انسحبوا من القوات ويفضلون الرجوع للمنزل مبكراً . فالمرور بعملية التغيير غالباً ما يكون أقرب إلى الدخول في ثقافة جديدة ؛ فالقواعد غير المذكورة مختلفة . إنه لمن الصعب فهمها في البداية ، لكنك تستطيع أن تتعلم كيف تفعلها . ونحن نؤمن بأنك تستطيع أداءها أفضل أداء باستخدام المهارات الخمس للتغيير . يمتلك كل من الرجال والنساء قدرات فطرية متنوعة من المهارات الخمس للتغيير . ومن خلال فهم كل منهم الآخر ، والتعلم من جوانب قوة بعضهم البعض ، فإننا حتماً نستطيع أن نكون أكثر فعالية وسعادة .

المهارات الخمس للتغيير في أسلوب "بروك"

١ . الرؤية الشخصية .

٢ . إعادة ترتيب الأوراق .

٣ . المرونة الانفعالية .

٤ . المرونة .

٥ . الإحساس بالذات .

نحن نؤمن بأن كلاً من الرجال والنساء يصبحون أكثر سعادة عندما يعيشون في بيئة تدعمهم وتتوافق مع رغباتهم وجوانب قوتهم . وما نفعله في هذا الفصل هو أن نظهر لك كيفية إتقان مهاراتك الخمس في التغيير ، مما يعطيك القدرة على تشكيل البيئة التي تفي بحاجاتك

بشكل أفضل وتدعم جوانب قوتك . سوف نعرفك كيف تستطيع تكوين رؤيتك الخاصة ، وإعادة تشكيلها ، وتوطيد المرونة الانفعالية ، وأن تصبح أكثر مرونة ، وأن تزيد إحساسك بذاتك . هذه هي الأدوات التي يستطيع كل من الرجال والنساء استخدامها لجعل التغيير ذا أثر أفضل في حياتهم . وتوجد بعض المتشابهات بين أدوات كل من الإناث والذكور ، لكنها تختلف في طريقة عملها بين النوعين .

من بين الأدوات الخمس ، نجد أن الرجال يتمتعون بمواهب فطرية في تشكيل رؤيتهم الشخصية . ويميلون أيضاً لامتلاك أحساس أقوى بذواتهم . وتستطيع النساء أيضاً أن تفعل نفس الشيء ، لكنهن يوظفن هذه المهارات بشكل أكثر تعقيداً من جوانب القوة والعواطف ، وقدرًا أقل من الإحساس التقليدي بالذات . وتتمتع النساء بميزة إعادة التشكيل ، والمرونة الانفعالية ، والمرونة بصفة عامة . وعلى ذلك ، فإننا نجد أن الجميع يستطيعون تحسين قدراتهم في كل مهارات التغيير الخمس . وسوف نخبرك بكيفية تحقيق هذا باستخدام أسلوب " بروك " .

استخدم كل الأدوات التي تحتاجها

حتى يستطيع كل من " ستان " و " ماري " التعامل مع التغيير بشكل فعال ، فإنه يجب عليهما استخدام طاقم أدوات التغيير . لقد تقاعدت " ماري " بعد فترة عمل تزيد على خمسة وعشرين عاماً لدى إحدى الشركات القومية الكبرى . وكانت تحب وظيفتها بهذه الشركة بشدة ، وعلى الرغم من انشغالها بمهام عديدة ومختلفة كمديرة في كل مجالات عمل شركتها ، فإنها في الحقيقة لم تفعل أي شيء آخر . وبعد انتهاء حفل تقاعدها ، وجدت " ماري " نفسها تبكي على مكتبها . ولم يكن ذلك لأنها شعرت بالحزن الشديد لتركها وظيفتها ،

فهي يملكها الآن الشعور بالفراغ حيث كانت تضع مسألة تقاعدها صوب عينيها .

لقد احتاجت " ماري " إلى تنمية مهاراتها الخمس في التغيير حتى يتسنى لها العبور لبر السلامة .

وكان " ستان " على العكس من " ماري " ، فقد اتخذ رد فعل مختلف تمام لمسألة تقاعده . فقد كان رجل تأمين الحريق لمدينة نيويورك لمدة ثلاثين عامًا . والآن يعمل كقائد ، فكان المسئول عن إحدى شركات تأمين الحريق في منطقة سكنه . لقد منحته خبرته وأقدميته فرصة العمل في شركة حريق في منطقة قريبة من منزله . لقد كان عمله خطيرًا بالفعل .

وعلى مدى السنوات الطويلة في عمله أصيب مرات عديدة : فقد سقط بين أسقف محترقة ، ومؤخرًا دخل سردابًا لمبنى محترق . لقد أنقذ حياة كثير من الأشخاص . وكان المسئول عن بعض الشباب الصغار ، لكنه كان دومًا ملازمًا لهم وقتما يتعرضون للخطر .

وبعد ثلاثين عامًا ، كان " ستان " قد أجهد بدنيًا وعقليًا . وكان مستعدًا لترك الوظيفة . لكن شيئًا غريبًا قد حدث أثناء حفل تقاعده . فقد وجد نفسه محبطًا . لقد شعر وكأنه كبير وعديم النفع . ولكنه مازال يهرع نحو النافذة عندما يسمع صفارات الإنذار .

لقد احتاج " ستان " إلى تنمية مهارات التغيير الخمس لتساعده على التعامل مع التغيير الكبير في نسيج حياته .

المهارة الأولى للتغيير: كَوْنُ رؤية شخصية تحرك عاطفتك

الرؤية الشخصية هي أول عناصر أسلوب " بروك " . فيبدون الإحساس بالاتجاه الذي تسير فيه ، فإن التغيير ليس من المحتمل أن يصبح مدركًا . ويظهر البحث في الحالات الصعبة ، أن الرؤية الواضحة لما تريده من الحياة ، يمكن أن يكون وجه الاختلاف بين

الحياة والموت . أولئك الناس في معسكرات الاعتقال السياسى الذين كان لديهم العزم للبقاء على قيد الحياة حتى يروا أحفادهم كان معدل أعمارهم أطول من هؤلاء الناس الذين لم يكن لهم هدف أو خطة فى الحياة . مجرد القيام بعمل الشئ الذى لديك الرغبة فيه ، من شأنه أن يضيف ثراءً للحياة التى ستسعدك وتدعمك فى أثناء الفترة ذات التغيير السريع .

فقط العواطف ، العواطف الجياشة ، يمكنها أن ترتقى بنا إلى أشياء عظيمة .

ما هى جوانب قوتك وضعفك ؟ إنها الأساس الذى سيساعدك على تكوين رؤيتك الشخصية . إن أحد الجوانب الجوهرية فى تكوين رؤية لذاتك هو أن تتعرف على جوانب قوتك وجوانب ضعفك . تأكد من أن رؤيتك تقوم على جوانب القوة الكامنة فى شخصك ، وأن تلك الرؤية تبتعد عن جوانب الضعف الموجودة بها . كن واثقاً واشعر بالأمان فى جوانب قوتك . انتهر كل الفرص لاستغلالها والاستفادة منها . فالمضى قدماً فى استخدام جوانب القوة هو مفتاح النجاح .

أما إذا كنت من هؤلاء الذين يكافحون جوانب ضعفهم - تلك التى لدينا جميعاً - فابحث عن البعض ليساعدوك فى هذه المجالات . كن منفتحاً جداً لقبول المساعدة من الآخرين فى الحالات التى لا تشعر فيها بالقوة . فى هذا الموقف ، يمكن للتغيير أن يكون المحرك نحو النمو والزيادة ، وفرصتك لتحقيق رؤيتك .

عليك بالتركيز على جوانب قوتك . يظهر البحث أن معظم الناس يقضون سبعين بالمائة من أوقاتهم مركزين على مشاكلهم (أو يحيون داخل صندوق المشكلات ، كما نطلق عليه) . إننا نكبر ونحن نشدد على أن نتغلب على جوانب ضعفنا . لكننا يجب علينا أيضاً أن نجد الوقت للإفادة من جوانب قوتنا .

فيما عدا ذلك ، سوف ينتهى بك الأمر كما حدث مع مجموعة الحيوانات فى المثال التالى : " ذات مرة اجتمعت الحيوانات وقررت

أن تنشئ مدرسة . سيكون بهذه المدرسة ستة مناهج محورية : السباحة ، والزحف ، والعَدْو ، والقفز ، والتسلق ، والطيران . فى البداية كانت البطة أفضل سباحة ، لكنها أتلقت النسيج الذى بين أصابع قدميها فى حصة الجرى . وفى البداية كان الكلب أفضل عداء ، ولكنه سقط مرتين فى حصة الطيران وأصاب إحدى قدميه . وبدا الأرنب الأفضل قفزاً ، لكنه سقط فى حصة التسلق وأصيب ظهره . فى نهاية العام الدراسى ، كان ملقى خطبة التخرج عبارة عن سمك الثعابين ، الذى يستطيع عمل قليل من الأشياء ، لكنه لا يفعل شيئاً بإجادة تامة " .

دعونا نتطرق إلى " ماريسا " ومعركة فوزها فى إنقاص وزنها باستخدام أداة الرؤية الشخصية . حيث جلست وأدركت أنها كانت جيدة فى خفض كمية السعرات الحرارية فى طعامها فى أثناء أيام العمل ، لكن ففى عطلات نهاية الأسبوع كانت تحب الاستمتاع بوجباتها مع الأسرة والأصدقاء . لقد فضلت بدلاً من السير ضد هذا الاتجاه ، ابتكار مخطط يؤدي إلى خفض مقدار السعرات الحرارية من جميع الوجبات خالية الدهن التى تتناولها خلال الأسبوع . وكانت لديها القدرة - قليلاً - على الإسراف فى الطعام خلال عطلات نهاية الأسبوع .

وقد استخدم " لارى " نفس الأداة للقضية المشابهة ، ولكن لكونه رجلاً استخدمها بطريقة مختلفة . حيث لم يقدم نهائياً على الإقلاع عن وجباته الخفيفة فى أثناء مشاهدته مباريات كرة القدم ، لكنه أحب الذهاب إلى الجيمانزيوم . لقد فقد مقداراً كبيراً من وزنه بمضاعفة الوقت الذى يقضيه على جهاز سير المشى .

لقد حان وقت البدء فى تكوين رؤيتك الشخصية . فيمكنك استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها الوارد فى نهاية هذا الفصل لتكون البداية . أو ارسم خطين على صفحة ورقية فارغة لعمل ثلاثة أعمدة .

فى العمود الأيسر ، اكتب جوانب قوتك ، كل شىء تتقنه . وفى العمود الأوسط - عمود العاطفة - اكتب قائمة بالأنشطة التى تحرك عواطفك . املا العمود الأخير ، عمود الحاجات التى يعوزها مجتمعك والتى قد تكون لها علاقة بالعمودين السابقين .

والآن حان الوقت لتناول بعض القوائم التى تحبها . خذ أحد عناصر عمود جوانب القوة ، وآخر من عمود العاطفة ، وثالثاً من عمود الحاجات . أولاً ، لتتأمل ما الذى يمكن أن يتماشى منطقياً مع

ابدأ فى تكوین رؤيتك الخاصة .

بعضه البعض . عندئذ أطلق العنان لخيالك للاختيار بشكل عشوائى . كان أحد الأمثلة الفعالة لمكافأة الرؤية ذلك الذى صممه " بينى " . حيث دمجت قدرتها على التحدث باللغة الفرنسية بحبها للتنس ، وحاجة المراهقين فى مجتمعها للمكافأة بالأنشطة الصيفية . للوهلة الأولى ، قد يبدو أنه لا مجال للمضاهاة بينهم . ولكنها ، عندما فكرت بالأمر وتحدثت مع الآخرين بشأنه ، خططت للقيام بمعسكر للتنس فى فرنسا للمراهقين المهتمين باللغة الفرنسية . وإرادتها القوية . كانت لديها القدرة على تحويل رؤيتها إلى حقيقة .

إن " هنرى " رجل فى منتصف العمر ، مستقر فى وظيفة ذات مرتب صغير وبلا تدرج وظيفى فى ضاحية عادية ، دمج بين قدرته فى الضرائب والمحاسبة وبين حبه لممارسة الرياضات الشتوية ، من خلال وظيفته كمدير مالى فى منتجع " كلورادو " للتزلج على الجليد ، ويستمتع هو وعائلته بحياتهم الترفيهية الجديدة .

فى بادئ الأمر ، قد لا تدرك الرؤية الشخصية الصحيحة بالنسبة لك ، والغالبية العظمى منا يحتاجون إلى ترك المجال للأفكار لتتطلى لفترة .

إذا لم تكن رؤيتك الشخصية قد تبلورت بعد ، اكتب فكرتين وضعهما في مكان تراه يوميًا . ثم تحدث مع الآخرين عنهما . فكر فيهما بينما أنت منهمك في عمل أشياء أخرى . وسوف تأتي حتمًا زفرة الانتصار " آها " في غضون أسبوع أو عشرة أيام .

اترك رؤيتك الشخصية تجتاز اختبار السمات الثلاث . فاجعلها تنسم بأنها سهلة التذكر ، ومحفزة ، وذات معنى ، ادمج القلب والعقل متى كان ذلك ممكنًا .

سهلة التذكر

إنك لن تستطيع القيام بما لا تتذكره . ومثال ذلك ، البيان الأصلي للرؤية التي تبنتها وكالة " ناسا " في الستينات ، والتي كان نصها كما يلي : " الهدف هو القيام بإطلاق مركبة في مسار غير مداري موجه للطيران بين النجوم بهدف الصعود على الجسم الدائر الأقرب ، والصعود وإعادة الدخول إلى داخل المدارات السبعة المتعلقة بالميزانية " .

وسمع أحد كتاب الرئيس الأمريكي " كينيدي " هذه الرؤية وعلق عليها قائلاً : " إن ما تريد قوله إننا سوف ننزل رجلاً على سطح القمر بنهاية العقد " . ثم بدأ المال والطاقة يتدفقان ، وبالفعل تمكن كل من " نيل آرمسترونج " و " بوز ألدرين " من المشي على القمر في ٢٠ من يوليو عام ١٩٦٩ .

محفزة

إن التعبير الفعال عن المستقبل يجب أن يكون عبارة عن شيء يحرك قلبك . فيجب أن يساعد على أن تترك فراشك في الأيام المطيرة ، وفي الأوقات الصعبة . لقد أطلق مكتب البريد الأمريكي بيانًا مباشرًا للرؤية في الثمانينيات . كان مفاده : " إن غايتنا أن يقوم كل موظف بواجباته على الوجه المطلوب " . إنها عبارة سهلة التذكر ، ولكنها لم تكن

محفزة بالقدر المطلوب . فهي خالية من المعانى الدرامية والجياشة المحفورة فوق الأبواب للعديد من مكاتب البريد القديمة التى كانت تقول : " لا الثلوج ، ولا الأمطار ، ولا الحر ، ولا ظلمة الليل يمكن أن تعوق هؤلاء السعاة عن إنجاز دوراتهم المحددة بسرعة " .

ذات معنى

إن رؤيتك للمستقبل هي عبارة عن الشيء الذى يجب بحق أن يؤدي إلى تغيير فى جميع أفعالك اليومية . إن " فريد سميث " ، الرئيس التنفيذى لشركة " فيدكس " للنقل السريع للطرود ، كانت له رؤية مختلفة بشأن الخدمة التى يقدمها العامل المسئول عن توصيل الطرود ، فقد كان يرى أنه على هذا العامل توصيل الطرد لصاحبه فى اليوم التالى لاستلامه مهما حدث أو مهما تكلف الأمر . لقد أفاد هذا مدير المكتب الصغير لفيدكس فى كل من : " نومي " ، و " ألاسكا " ، عندما واجهته ذات يوم عاصفة ثلجية أغلقت الطرق . وفى اليوم التالى ، أشرقت الشمس ، لكن الطرقات ظلت كما كانت ، ولا فرصة للمرور فيها . فماذا فعل ؟ لقد استأجر طائرة هيليكوبتر بمبلغ عشرة آلاف دولار ، زيادة على ميزانيته ، وبواسطتها استطاع أن ينقل ويوصل جميع الرزم إلى حيث يشاء . بينما كان من الممكن أن يتم مجازاته على قيامه بهذا فى شركة أخرى . ولكن ما فعله هذا المدير كان متوافقاً مع رؤية " سميث " ، وقد تمت مكافأته على هذا . ثم ذهب إلى مقر الشركة فى " ممفيس " ودعيت الصحافة إلى المقر . واستحقت " فيدكس " ما يعادل مليون دولار من الدعاية .

تكوين رؤية شخصية : نموذجان

كم عدد المرات التى ينبغى عليك فيها تغيير رؤيتك الشخصية ؟ فإن حدوث أى تغير كبير فى البيئة المحيطة بك يعد إشارة لك إلى أنه قد

حان الوقت لإعادة النظر فى رؤيتك الشخصية . فيكون عليك تغييرها بما يتناسب مع التغير الذى وقع فى بيئتك المحيطة . فعليك أن تقوم بذلك مرة كل عام على الأقل . فلتجلس وللتأمل ما مرُّ بك ويمكنه أن يدفعك إلى رؤيتك الشخصية بشكل أقرب ، أو ما قد يعوقك عن التوصل إليها ، وبعدها اتخذ قرارك بشأن ما إذا كنت ترغب فى إعادة النظر فى رؤيتك الشخصية أم لا .

هذا ما فعلته " مارى " تماماً . فقد أتت إلينا طالبة منا مساعدتها على التحكم فى الحياة الجديدة التى كانت على مشارف الانغماس فيها . فطلبنا منها الاستعانة بأسلوب الدمج والمضاهاة حتى تخلق رؤيتها الشخصية والخاصة بالاتجاه الذى ترغب فى أن تسير حياتها نحوه .

فى البداية تمكنت " مارى " من تحديد اثنتين من نقاط القوى التى تتمتع بها فقط ، فقد كانت تعلم أنها تجيد إدارة وقيادة الآخرين وهذا مما كان يمتعها . أما النقطة الثانية فتتمثل فى أنها كانت أيضاً متخصصة فى التحليل المعملى وقد استعانت بهذين الأسلوبين خلال حياتها المهنية . وقد شجعاها على البحث عن نقاط قوى فى مجالات أخرى فى حياتها وفى أساليبها غير التقليدية التى أجادتها فى التعامل مع الأشياء . فإن القيام بذلك يسهل على النساء أكثر من الرجال . ففى مجتمعنا الحديث ، غالباً ما تقوم النساء بالعديد من الأشياء فى آن واحد .

وعندما فكرت فى ذلك ، تذكرت " مارى " كم يحب أطفالها ما تصنعه لهم من فطائر الشيكولاته وحلوى زبد الفول السودانى . فقد كانت دائماً تتلقى المجاملات الرقيقة لما تصنعه من حلوى فى الحفلات . كما أن فطيرة المشمش المجفف كانت تحقق أفضل مبيعات عندما كانت تعرضها فى معارض المنتجات الشخصية التى كانت تنظمها دار العبادة التابعة لها من أجل زيادة دخل الأسرة . والأكثر من

ذلك ، أنها تمكنت من إجراء تعديلات على وصفة طهو هذه الفطيرة لتكون أكثر مطابقة للمعايير الصحية .

أما بالنسبة للعمود الخاص بالعاطفة فقد كان من السهل على " ماري " ملؤه إذ كان لديها الكثير من الاهتمامات . لقد كان الطهو والقيام بالأعمال التطوعية في دار العبادة اثنين مما قامت بتدوينهما في هذا العمود . وفي العمود الأخير - ذلك الخاص بالأشياء التي يحتاجها المجتمع - كتبت " ماري " حاجة دار العبادة إلى دعم مادي . وقد شعرت أيضاً برغبة في تكريس ذاتها حتى تجعل الآخرين من حولها يتمتعون بطعام صحي دون أن يفقدوا متعة صنعه .

ولأن " ستان " كان صديقاً لـ " ماري " فقد حاولت أن تجعله يتبع نفس المنهج معها ، وقد كان معارضاً لهذا في بداية الأمر ، ولكنه عندما رأى مدى البهجة التي تشعر بها في حياتها الجديدة وافقها على ما دعت إليه في نهاية الأمر .

بينما كانت حالة " ستان " أصعب في التعامل معها . فقد أراد حلاً سريعاً في البداية . وعندما اتبع أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها ، وأحضر لنا ما أورده فيها وجدنا أنه ذكر تمتعه بنقطة قوى وحيدة وهي (القدرة على إخماد الحرائق ومنع نشوبها) وكتب شيئاً واحداً يحتاجه المجتمع (اعتقد أن في إمكانك تخمينه - إنه الحاجة لمنع نشوب الحرائق) .

لم تكن التصنيفات التي ذكرها " ستان " تطلب الكثير من العمل ، ولكن في أثناء محادثتنا ذكر لي أنه شارك في أحد البرامج التي يمكن من خلالها الذهاب إلى بعض الشركات والمؤسسات المحلية لمساعدتها في استعداداتها للوقاية من الحرائق ومنع نشوبها . وانتهى به الأمر إلى وضع برنامج لمنع نشوب الحرائق ، مع وضع قائمة تضم الإجراءات التي يمكن لهذه الشركات اتخاذها لمنع وقوع الحرائق . لقد وضع جدولاً زمنياً مع تلك الشركات وذهب إلى المواقع بنفسه مرتدياً زي رجل إطفاء الحريق .

وكان هذا حلاً مناسباً لـ "ستان" إذ لم يتطلب بحثاً إضافياً موسعاً . كما أنه كان قادراً على القيام بذلك دون الحاجة إلى تعديل أو تغيير ما يعرفه .

مهارة التغيير الثانية : إعادة تجميع الأوراق

إن اتخاذ منظور جديد عن العراقيل التي تواجهك في حياتك . من الممكن أن ينتج عنه مجال للإبداع والمنفعة . كثيراً ما نسافر ودائماً ينتابنا الفرع من الطائرات المتأخرة . من سنوات عديدة مضت ، بدأنا في إعادة تشكيل وقت التأخير أو التأجيل على أنها فرصة تنتهز في القراءة ، والحديث إلى أناس ليس من المعتاد أن ننال فرصة رؤيتهم ومقابلتهم . إنه لمن المهم والمفيد أن يكون لديك رفيق لإعادة التشكيل . كأطفال ، كانت لدينا القدرة على النظر إلى العالم بدون غمامات . هذه المهارة تعني ببساطة أن ننظر جيداً إلى الأشياء من حولك . وعندما يحدث التغيير ، نميل إلى أن نكون أقرب إلى مجموعاتنا وأكثر انغلاقاً عليها ، وأن نرسم خطوط حدودها بإحكام . وقد أظهر البحث الذي أجرى لعقود على متطوعي كتائب السلام بالولايات المتحدة أن عكس ذلك هو الأكثر فاعلية . استخدم " العين المجردة " لإيجاد فرص جديدة في بيئتك لإدارة عملية التغيير . وهذا يعني النظر في ذاتك كما لو كنت تنظر إليها للمرة الأولى . إن الأطفال الصغار ماهرون في ذلك . لدى النساء القدرة الفطرية عند إعادة التشكيل ، لأنهن بطبيعة حالهن أكثر إحساساً ببيئتهن .

"بيجي" ، وهي إحدى اللاتي قابلناهن في بحثنا هذا ، كانت دائماً ما تحتاج إلى عشر دقائق لتشرح لأي شخص يسألها عما تعمل لكسب قوت يومها . إن "بيجي" تعمل كباحثة فنية تكنولوجياً ، وهي مشتركة في بعض البحوث الطبية الحيوية المثيرة جداً . لذلك لم يكن هذا سهلاً جداً كي تشرحه للآخرين ، وفوجئت بأن الكثير من

الناس انصرفوا عنها بعد دقيقة . عندما التحقت ابنتها بالروضة ، ظلت تسأل والدتها عن عملها . ونظراً لأن " بيجى " تعلم أن طفلتها ستتذكر الأمور الأساسية في الأشياء فقط ، قالت لها " إننى أساعد فى صنع الأدوية التى تجعل الناس يشعرون بتحسّن " . الآن ، " بيجى " تستخدم التعبير نفسه . المرة القادمة التى ستواجه فيها تغييراً أكثر تعقيداً ، حاول التفكير فى الطريقة التى ستشرح من خلالها طبيعة هذا التغيير لطفل فى السادسة من عمره .

خلال فترات التغيير ، إنه لهم جداً أن تلاحظ نتيجة أفعالك على الآخرين . خذ ثانية إضافية بعد حديثك أو فعلك لترى كيف كان رد فعل مَنْ أمامك . فربما تحتاج إلى إعادة صياغته أو توضيحه أو تغيير مجرى الحديث أو تغيير أسلوبك .

لقد أدركت " ليزا " هذا ، عندما اندمجت شركتها التى تعمل بها مع أخرى أكبر ، وانتقلت من " كاليفورنيا " إلى " نيويورك " . لقد احتاجت " ليزا " إلى ارتكاب حماقة واحدة لتدرك أنها لا بد أن تكبح تفاؤلها فى " كاليفورنيا " وتغير من أسلوبها . إذ إن سكان " نيويورك " قد بدأوا فى إهمال آرائها بما لم تكن تتوقعه ! تحتاج إلى مجرد لحظة إضافية لترى ردود أفعال الآخرين لما فعلته أو قلته لتوك . عندئذ لديك الفرصة لتصحيح ما قلته أو فعلته أو الاستمرار فيما كنت عليه .

عليك بتطوير مهارة حسن الاستماع لديك . فهذا ما تستمتع به المرأة كثيراً بطبيعتها ، لكن كل منا يستطيع إتقان هذا المجال بأن يدرك كيف ينصت . فى المدرسة تدربنا على القراءة ، والكتابة ، والحساب ، لكن فى الغالب لم نتدرب نهائياً على الاستماع . اجعلها البداية لتستخلص ما يقوله الآخر لك ، خاصة بالنسبة للحوارات

المهمة . وتستطيع فعل هذا
عقلياً . يستطيع الشخص التفكير
بمتوسط خمسمائة كلمة فى

عزز مهارات حسن الاستماع
لديك .

الدقيقة ، لكن لا يستطيع أسرع الناس حديثاً من قول أكثر من مائتين وخمسين كلمة فى الدقيقة ، وبناءً عليه فأنت لديك الكثير من " المساحة العقلية " لعمل خلاصة عقلية . إنه لمضيعة للحوار الجيد أن تقضى الوقت الزائد فقط فى التفكير فيما سوف تقوله لاحقاً ، وهو ما نفعله جميعاً !

مهارة التغيير الثالثة : زد مرونتك العاطفية

ليس بالضرورة أن يكون كل ما نتعرض له من ضغط وتغيير سلبيين . فى المستويات الصحيحة ، قد يؤدى كل منهما إلى النماء ولكن الأمر المجهد حقاً هو ردود أفعالنا تجاه هذه الضغوط . فليس بالضرورة أن يكون التغيير سلبياً أو إيجابياً ، ولكن ردود أفعالنا تجاه هذا التغيير هى ما تجعله كذلك .

ومجرد التزام الهدوء عندما نشعر بالتوتر يجعل عقولنا تحسن التصرف بشكل أفضل . ففى أثناء بحثنا ، لاحظنا أن الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية ، يسهل عليهم النظر إلى التغيير باعتباره أمراً إيجابياً . وقد أحرزت السيدات الناجحات اللاتى تحدثنا إليهن نقاطاً أعلى فى اختبار المرونة العاطفية ، فكيف حققن ذلك ؟

إن تحقيق التوازن بين العمل ، والمرح ، والأسرة ، والجوانب الاجتماعية ، والروحية ، والمجتمعية ، وغيرها من العناصر المهمة المكونة لحياتك ، هى إحدى الأدوات التى تمكنك من القيام بالأمر . وإذا فكرت فى العناصر العديدة المكونة لحياتك ، فستجد أن أكثر عناصر الحياة أهمية بالنسبة لمعظم الأشخاص كالتالى :

- العمل .
- العلاقة مع الزوج أو الزوجة .
- العلاقة مع الأطفال والوالدين .

- العلاقة مع باقى أفراد الأسرة .
- العلاقة مع الأصدقاء .
- الهوايات .
- أنشطة وقت الفراغ الأخرى .
- الأنشطة الدينية والمجتمعية .
- الوقت الذى يقضيه الفرد بمفرده .
- الوقت الذى يقضيه الفرد لتنمية ذاته .

فكم من الوقت تقضيه فى القيام بكل من العناصر العشرة المذكورة أعلاه خلال الشهر ؟ ولك أن تحدد الطريقة التى تفهم بها هذه العناصر ، فقد ترغب فى إضافة أو تغيير بعض الكلمات حتى يتحقق وصف أفضل لحياتك .

كيف أقضى وقتى خلال الشهر ؟

- | | |
|---------------------------------|-----|
| العمل . | % — |
| العلاقة مع شريك الحياة . | % — |
| العلاقة مع الأطفال والوالدين . | % — |
| العلاقة مع باقى أفراد الأسرة . | % — |
| العلاقة مع الأصدقاء | % — |
| الهوايات . | % — |
| أنشطة وقت الفراغ الأخرى . | % — |
| الأنشطة الدينية والمجتمعية . | % — |
| الوقت الذى يقضيه الفرد بمفرده . | % — |

الوقت الذى يقضيه الفرد فى النمو الشخصى .	— %
إجمالى الوقت الذى يقضيه الفرد مستيقظاً فى الشهر .	١٠٠ %

وليس من المفترض أن يقضى الفرد نسبة عشرة بالمائة بالضبط من وقته فى كل جانب ، بل تتغير النسبة فى كل مرحلة من مراحل الحياة المختلفة ، وعلى ذلك فنحن ننصح بأن تقضى بعض الوقت على الأقل فى كل فئة .

فالحياة المتوازنة تسمح لك باستعادة السيطرة وخاصة حينما يتضاءل الوقت الذى تقضيه فى كل فئة بشكل كبير ، إذا ما تركت وظيفتك أو رحل طفلك عن المنزل ، فلتجرب القيام بعمل آخر ، وقد نجح عدد من عملائنا فى القيام بمهنة أخرى كانت يوماً لا تعدو كونها هواية .

يميل الرجال إلى تركيز أنشطتهم فى فئتين دون غيرهما ، وهذا بسبب ميلهم الأصيل إلى التركيز . ومن جهة أخرى ، يعد من الطبيعى أن تسعى النساء لإحداث التوازن بين عناصر حيواتهن ، ويمكن أن يرجع هذا إلى أنهن على مر التاريخ اضطررن للعب أدوار أكثر من الرجال .

يوصى مدربو الرياضة بالتدريب على علاج التوتر على المستويين البدنى والعقلى ، والمقصود بالجانب البدنى هو ما تعرفه بالفعل عن الغذاء الجيد والقدر الكافى من ممارسة التمرينات ، ويعتبر تناول الطعام بشكل صحيح والتمرينات - والنوم بقدر كاف - والحد من العادات السيئة ، جانباً آخر من التكيف .

هل تبحث عن طريقة جيدة للتعامل مع التوتر؟ عليك بالضحك أكثر! فقد أظهرت البحوث التى أجريت على

وازن بين العمل ، والمرح ، والأسرة ، والأصدقاء ، وغير ذلك من المكونات المهمة فى حياتك .

الأطفال اتضح أنهم يضحكون أربعمئة مرة في اليوم . ويوصى الخبراء بأن يضحك الكبار على الأقل خمسين مرة في اليوم . وفي بلاد الهند المثقلة بالتوتر ، بدأت نوادي الضحك في الظهور في كل أنحائها لما أثبت من قدرة الضحك على تقليل التوتر والمرض . فيما يلي بعض الأفكار من أجل خلق مكان للضحك في حياتك ، فيمكنك ممارسة الضحك يوميًا :

- سجل أحد العروض التليفزيونية أو الأفلام التي تضحكك من القلب ، وشاهده مرة على الأقل أسبوعيًا ، ويمكنك الاستعانة بقنوات الشبكات الخاصة الكوميدية .
- احتفظ بكتاب أو ملف للفكاهة ، تلصق به الرسوم الكاريكاتورية أو القصص التي تضحكك .
- اشترك في منتديات الفكاهة المتاحة على الإنترنت .
- اتفق مع صديق لك على أن يقص أحدهما للآخر يوميًا إحدى النكات .
- مارس الضحك في أثناء ممارستك لروتين اللياقة البدنية اليومي ، ومن الجيد أن تفعل هذا أمام المراة في صالة الألعاب ، فلا يجب أن تتجههم عند ممارسة التمرينات .
- كَوْن نَاديًا للضحك في مجتمعك ، ويمكنك أن تجد التفاصيل على الموقع الإلكتروني : www.worldlaughtertour.com
- تعلم أن تكون مرحًا .
- الزم الأشخاص والأنشطة التي تضحكك .

نظّم وقت الاستمتاع ، فقد تعلم أبطال الرياضة ومدربوهم أن الاستمتاع لا يتحقق بطول الوقت الذي تسمح لنفسك فيه بذلك ، ولكنه يكون باختيار الوقت الصحيح . ويمكن أن تصبح عشر دقائق من الراحة فعالة بعد موقف مشحون بالتوتر . وقد لاحظ " وينستون تشرشل " أنه

بوسع الفرد أن يبعد القلق عن رأسه ، إذا تحوّل لممارسة نشاط آخر .
ولهذا السبب شغل نفسه بالرسم .

وقد استخدمت عائلة " هووف " هذه الاستراتيجية خلال رحيلهم من " شيكاغو " إلى " هيوستن " . فأولاً : قرر كل منهم زيادة نسبة الوقت التي يقضيها مع العائلة طوال الشهور الثلاثة الأولى في بيتهم الجديد . فخصصوا وقتاً للعائلة ، يتبادلون فيه الروايات حول توافقهم مع المجتمع الجديد ، ووعد كل منهم أن يأتي بفكاهة واحدة على الأقل . وذات أحد - حيث تلتقى الأسرة - لجأت " جينجر " التي عانت من وقت عصيب في مدرستها الجديدة إلى ارتداء أنف مزيفة لتثير الضحك ، وبمرور الوقت تبادلت والعائلة لحظات إيجابية .

مهارة التغيير الرابعة: زد من مرونتك

كما ذكرنا في السابق ، فحينما يحدث التغيير ، يكون أمامك ثلاثة خيارات أساسية : ألا تفعل شيئاً ، أو أن تتماذى فيما تقوم به مع بذل مزيد من الجهد ، أو أن تفعل شيئاً مختلفاً . وقد لاحظ " شارلز داروين " أن الأجناس التي تتمتع بالمرونة عند مواجهة التغيير ، تتوافر أمامها أفضل فرص البقاء .

ومن الملاحظ أن النساء أكثر مرونة ، ولكننا سوف نمنحك أدوات بعينها من شأنها أن تساعد الجميع على التمتع بالمرونة . فالأدوار التي لعبتها المرأة على مر التاريخ كوّنت في داخلها موهبة السعى نحو الأساليب الجديدة .

لتحرص على التحلى بالمرونة على نحو مستمر من خلال التمرن على ذلك ، وأن تحب التعلم والسعى نحو الجديد من الأساليب والمهارات ؛ فالتمرين من شأنه أن يزيد مرونتك ، والقيام بذلك في البداية على نطاق ضيق قد يتحول لقدرة أعظم على إحداث التغييرات الكبيرة ، فإذا كنت من لاعبي الجولف ، فجرب ملعباً جديداً كل شهر

مثلاً ، وإن كنت طباحاً ، فجرب وصفة جيدة كل أسبوع . وإن كنت رحالة ، فجرب طرقاً جيدة للوصول للأماكن التي تقصدها . فمن الممكن أن تكون مثل هذه الاستراتيجيات نافعة إذا ما سدت السبل القديمة ، أو إذا كنت بحاجة لمجرد التجديد .

الرجال يركزون على الغاية ، وهذا معناه أن المجتمع والجيئات توجهم إلى التركيز على أهدافهم .

وعبر الأجيال ، يحققون ما يسعون إلى تحقيقه بالضبط . والوصول إلى الهدف يعنى بوجه عام تضيق دائرة التركيز على غرض واحد . وجعل التقدم بخطى واثقة تجاه هذا الغرض حتى بلوغه أولويتهم . وعبر السنوات ، تجاهل الرجال بشكل كبير أموراً مثل المرونة لأن هذه المهارة فى تصورهم من شأنها أن تبطل الخطى نحو تحقيق الغاية .

ركز على الأهداف الصغيرة

يعد أسلوب " المكاسب الصغيرة " من الطرق الفعالة التى تساعد على التحلى بالمرونة . فالأهداف الكبير تبدو بعيدة المنال ، وغالباً تفتقر عزيمة الناس حتى قبل البداية فى سبيل تحقيقها . من اللطيف أن نحلم فى الحياة حلمًا كبيراً ، ولكن حين يكون الحلم كبيراً يرهبنا أحياناً حجمه . وأفضل الطرق للتعامل مع هذا الشعور هى أن نركز على الأهداف الصغيرة السريعة التى تؤدى إلى نجاح يمكن قياسه بالنسبة للهدف الأكبر .

الأمر بالضبط مثل مباراة كرة القدم ، حيث يكون الهدف الكبير للفريق المهاجم هو إحراز الأهداف ، ولكن الهدف قد يبعد بمقدار مائة ياردة ، وبالطبع يرغب الظهير الخلفى فى تغطية تلك الiardات وقطعها مرة واحدة بتمريرة احترافية ، ويقبل مغتبطاً طريقته هذه فى إحراز الهدف . ولكن الظهير ذا الخبرة هو الذى يعلم أن أفضل طريقة يمكن

الاعتماد عليها لإحراز الهدف هي تكملة سلسلة ناجحة من التمريرات .
 قد لا تبدو مثيرة مثل التمريرة الواحدة الكبيرة ، ولكن التركيز على تلك
 الأهداف الصغيرة يكون بوجه عام الطريقة الأفضل لإنجاز الأمر .
 لنتخيل شخصاً اسمه " جورج " أراد أن يفقد من وزنه مائة
 رطل ! لكنه لم يجرؤ حتى على مجرد البداية ، ولكن حين بدأ يفكر
 في فقد عشرة أرطال فقط ، ثم كافأ نفسه على ذلك (ويفضل ألا تكون
 المكافأة طعاماً بالطبع !!) وجد الأمر غاية في السهولة . لقد تمكن من
 زيادة ما يتمتع به من مرونة باستخدام أدوات من هذا الكتاب . لقد قرر
 الاستمتاع بلعب الجولف أسبوعياً ، وحث رفاقه على تجربة أربعة
 ملاعب لم يعتادوا الذهاب إليها . فاستمتع الجميع بالمزيد من المرح ،
 ومارس " جورج " مزيداً من التمرين ، مما ساعده على فقد الوزن .
 وقرر أيضاً مهارة جديدة من خلال تلقى دروس في التغذية في الكلية
 الإقليمية .

مهارة التغيير الخامسة : نمِّ إحساسك بذاتك

لماذا يتمكن الرجال في العالم من خوض المواقف الجديدة ، وأن
 تبدو عليهم ثقة فائقة ؟ يشتمل أسلوب الرجال الفطري لزيادة الإحساس
 بالذات على مكافأة أنفسهم على السمات الطيبة والإنجازات . فلكي
 تصمد أمام رياح التغيير يجب أن تتمتع بإحساس قوى بذاتك ، وانتهرز
 كل ما يتاح أمامك من الفرص لكي " تعرف نفسك " .

يمر معظمنا وخاصة النساء بوقت عصيب وشعور بالإحراج عند سماع
 المجاملات ، فيكون من السهل التنصل من التهاني على إنجاز شيء
 ما ، حتى وإن كانت المجاملة على ثوب جديد ، تكون الإجابة :
 " آه ، ذلك الشيء القديم ، لقد

اشتريته في موسم التخفيضات " .
 وفي نفس الوقت تميل نفس

جامل نفسك وكافئها على
 سماتك الطيبة وإنجازاتك .

السيدة إلى تضخيم أى نقد يوجه إليها ، فقد يجمالها خمسون فرداً ، ولكن إذا انتقدها شخص واحد ، لن تتذكر سوى نقده .
لدينا اقتراحان في هذا الصدد ، الأول : أن تكرر كل مجاملة تلقيتها مع نفسك عدة مرات حتى تسجل بداخلك . والثانى : أن تستمع بعناية للنقد ، ولكن ليعتمد قرارك بأن تتقبله على مدى صحته وأثره فى دافعيته .

هناك نوع من السحر فى

افتراض السمات الفيزيكية للثقة وإظهار قدرتك على القيام بالأمر . فما الذى يميز بطل التنس عن غيره من اللاعبين

عليك التصرف كما لو كنت قد حققت نتيجة إيجابية ، وسوف تحقق ذلك .

المصنفين فى مرتبة أقل رغم امتلاكهم لنفس قدراته ؟ إنها الطريقة التى يتصرفون بها فى أثناء اللعب . فلن ترى " أندرى أجاسى " . أو " بيتى سامبراس " فى حالة انهيار بعد لعبة سيئة . فهم يتمتعون بالثقة ، ويفكرون باللعبة التالية بدلاً من القلق بشأن اللعبة السابقة . ويسمى الباحثون هذا " مشية مصارع الثيران " . وعليك التصرف كما لو كنت قد حققت نتيجة إيجابية ، وسوف تحقق ذلك ، فتركيبتنا الفسيولوجية البشرية تمكننا من تحقيق النتيجة الإيجابية إذا أظهرنا ذلك ، كما أنه من الصعب أن تغضب إذا ارتسمت على وجهك الابتسامة .

أن تصبح أكثر إصراراً

يعد الإصرار من المهارات التى تحتاج النساء إلى تعلمها . فقد استخدمت " ميرديث " الشابة التى تعمل فى مجال البنوك الاستثمارية أساليب مفعمة بالثقة من أجل الحصول على الترقية ولزيادة دخلها . فقد حددت أولاً ما تريده بالضبط ، ثم جمعت الحقائق : مثل المدى

الذى سيصل إليه دخلها فى موقعها الوظيفى ، وما فعلته بالضبط من أجل الجهة التى تعمل بها ، وحددت الشخص الذى فى يده ترقيتها وزيادة راتبها ، وكيف ستصل لما يرضيه . وقد أدركت أن مشرفها يشعر بالإجهاد من كثرة العمل .

تطوعت " ميرديث " لتولى بعض مهامه وأظهرت أنها تستطيع القيام بها ، ونتيجة لذلك زاد راتبها عشرين بالمائة فى حين لم يزد الآخرون سوى بنسبة تقل عن عشرة بالمائة من رواتبهم . وبعد سنة ترقى إلى وظيفة أعلى .

كُون فريقاً للأحلام ، فلقد أنشأنا العديد من تلك الفرق كطريقة لمساعدة الآخرين على التعامل مع تغييرات الحياة ، والغرض من ذلك هو تكوين مجموعة من خمسة إلى اثنى عشر فرداً يلتزمون باللقاء بانتظام لمدة عام . ويوافق كل شخص على أن يذكر

حلمًا ثم يبلغ الآخرين عن تقدمه فى تحقيقه فى كل اجتماع ، ويستمع الآخرون ويسهمون باقتراحاتهم وتشجيعهم ، وستجد سحرًا فى إعلان هدفك للآخرين . والطاقة التى تنتج من جماعة الداعمين تساعد طول الطريق على تنمية الإحساس بالذات .

انضم إلى فريق للأحلام !

الانتفاع من ذلك

تعلم كل من " ستان " و " ماري " تنمية مهارات التغيير لديهما . فبالنسبة لـ " ماري " اكتسبت المرونة العاطفية بسهولة فائقة ، وأضافت بعض الممارسات المرنة لحياتها . وبعد أسبوعين من البحث فى متاجر الكتب ، وعبر الإنترنت إلى جانب الحديث مع الأصدقاء والرفاق بدار العبادة - قررت التركيز على بيع الحلويات ، فعرضت خمسة عشر نوعًا من الحلوى الصحية ، ووضعت مع كل نوع وصفته بحيث يتمكن المشترون من إعدادها بالبيت . استغرق الأمر فترة إعداد

وتنظيم طويلة ، ولكن " ماري " كانت بالفعل تستخدم مهاراتها الإدارية عند تجهيز معرضها .

لقد أرادت تنمية إحساسها بذاتها ، فحتى حين كانت مديرة انتابتها الشكوك في ذاتها ، حتى وإن ظن الآخرون جميعهم أنها تجيد عملها ، وحين نما مشروعها لبيع الحلوى ، عملت معنا لتنمية ثقتها بذاتها ، وتلقت أيضاً دروساً في كيفية نشر كتاب ، وكيفية العمل أمام كاميرات التلفاز .

والآن وبعد مرور سنوات عدة ، نشرت " ماري " كتاباً في الطهي . وظهرت في العديد من برامج الطهي بالتلفاز ، وتحول معرضها لبيع الحلوى لبرنامج بالتلفاز .

لقد كان هذا حلاً جيداً بالنسبة لـ " ماري " لأنها اعتمدت على مواطن قوتها الشخصية وعلى ما تحب ، واستخدمت مهارتها الفطرية كامرأة وسعت وبحثت وأقامت العلاقات عندما حدث التغيير ، واستخدمت مرونتها العاطفية ، وتكيفها ، وغيرت حياتها باتخاذ خطوات صغيرة : والتغير بعد كل خطوة .

في الفصل القادم ، سوف نوضح لك كيفية استخدام مهارات التغيير الخمس في الإبحار في التغييرات الكبرى في الحياة التي قد تحدث بسبب الزواج والطلاق . ولدينا أسفل هذا ورقة عمل لتساعدك على تقييم قدرتك على التغيير ، يليها نموذج للأسلوب الذي سبق وأشرنا إليه مراراً وهو أسلوب تصنيف الاهتمامات المختلفة والتوفيق بينها ، والذي يمكنك الاستعانة به لفك شفرة الإبداع لديك واكتشاف العلاقات بين قدراتك ورغباتك وحاجات مجتمعتك .

ورقة العمل الخاصة بإمكانية التغيير

لا	نعم
	١. هل تفكر بشكل دورى فى أهداف حياتك ل ترى كيف تتصرف ؟
	٢. هل تتمتع بالرونة العاطفية ؟
	٣. هل فى طبيعتك أن تواجه التوتر بتصرف إيجابى ؟
	٤. هل تتمتع بحالة مزاجية جيدة ؟
	٥. هل تنام على الأقل من سبع إلى ثمانى ساعات فى الليلة ؟
	٦. هل ترى ما تأكل أو تشرب ؟
	٧. هل تمارس التمرينات على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً ؟
	٨. هل يتركز أكثر من ٨٠٪ من وقتك فى نشاط واحد كالعمل
	٩. هل أنت قادر على الضحك المتكرر ؟
	١٠. هل تمارس أنشطة لتجدد نفسك ؟
	١١. هل تعتد تجربة شىء جديد بشكل دورى ؟
	١٢. هل تفتت الأهداف والمشكلات الكبيرة إلى أجزاء صغيرة ؟
	١٣. هل أنت قادر على النظر للمواقف والمشكلات والأنشطة من زوايا عديدة مختلفة ؟
	١٤. هل تكافئ نفسك على المكاسب الصغيرة ؟
	١٥. هل لديك صديق يعينك على التغيير ؟
	١٦. هل تتمتع بمهارات حسن الاستماع ؟

نعم لا

١٧. هل أنت واثق من أنك تعرف نفسك ؟

١٨. هل تتمتع بالحزم عند الضرورة ؟

احسب رصيدك من النقاط بإحصاء الإجابات ب (نعم) وطرح عدد الإجابات ب (لا) منها . وكلما اقترب رصيدك من العدد ١٨ زادت قدرتك على إدارة التغيير .

- ١ - ٥ : يعاني مشكلة في التعامل مع التغيير .
- ٦ - ١٠ : لديه معرفة بأسس التعامل مع التغيير ، وقادر على التحسن .
- ١١ - ١٥ : قادر ويتمتع بالثقة في وقت التغيير .
- ١٦ - ١٨ : محترف في التعامل مع التغيير .

أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينهما - أداة الخط والمضاهاة لتكوين رؤيتك الشخصية

الاهتمامات	الترغيبات	الاحتياجات
ما الذى تجيده ؟	ما الذى تحب فعله ؟	ما الذى يجب أن تقوم به من أجل مجتمعتك (أو الوطن الذى
١٣م	١٣ر	٢٨ح
١٢م	١٢ر	٢٨ح
١١م	١١ر	٢٨ح
١٠م	١٠ر	٢٨ح
٩م	٩ر	٢٨ح
٨م	٨ر	٢٨ح
٧م	٧ر	٢٨ح
٦م	٦ر	٢٨ح
٥م	٥ر	٢٨ح
٤م	٤ر	٢٨ح
٣م	٣ر	٢٨ح
٢م	٢ر	٢٨ح
١م	١ر	٢٨ح
ما الذى تجيده ؟	ما الذى تحب فعله ؟	ما الذى يجب أن تقوم به من أجل مجتمعتك (أو الوطن الذى
١٣م	١٣ر	٢٨ح
١٢م	١٢ر	٢٨ح
١١م	١١ر	٢٨ح
١٠م	١٠ر	٢٨ح
٩م	٩ر	٢٨ح
٨م	٨ر	٢٨ح
٧م	٧ر	٢٨ح
٦م	٦ر	٢٨ح
٥م	٥ر	٢٨ح
٤م	٤ر	٢٨ح
٣م	٣ر	٢٨ح
٢م	٢ر	٢٨ح
١م	١ر	٢٨ح
ما الذى تجيده ؟	ما الذى تحب فعله ؟	ما الذى يجب أن تقوم به من أجل مجتمعتك (أو الوطن الذى
١٣م	١٣ر	٢٨ح
١٢م	١٢ر	٢٨ح
١١م	١١ر	٢٨ح
١٠م	١٠ر	٢٨ح
٩م	٩ر	٢٨ح
٨م	٨ر	٢٨ح
٧م	٧ر	٢٨ح
٦م	٦ر	٢٨ح
٥م	٥ر	٢٨ح
٤م	٤ر	٢٨ح
٣م	٣ر	٢٨ح
٢م	٢ر	٢٨ح
١م	١ر	٢٨ح

إهداء إلى مكتبة الإسكندرية
عام ينتفع به
٢٠١٣
عبد الله فيصل بدوى

صقل مهارات التغيير لدى كل من الرجال والنساء : طريقة " بروك "

استخرج الخيارات المتوافقة من كل عمود ، فمثلاً: قد تربط بين
(١م) و (٧ر) و (٣ح) ، افعليها بسرعة ولا تحجب أية مجموعة
في بادئ الأمر .

أى المجموعات قد يعبر عن مستقبلك ؟ اختر وقتاً فى مستقبلك
وسل نفسك : كيف أصل إلى الكمال وكيف يبدو ؟

ارسم هنا شيئاً يعبر عن ملامح رؤيتك الأولية .

خطوات أولى واقعية . كيف (ومع من) سوف تبدأ العمل لتحقيق
هذه الرؤية الشخصية ؟ فكّر بإبداع ، ودون بعض الخطوات الأولى
الممكنة للتحرك تجاه بلوغ رؤيتك .

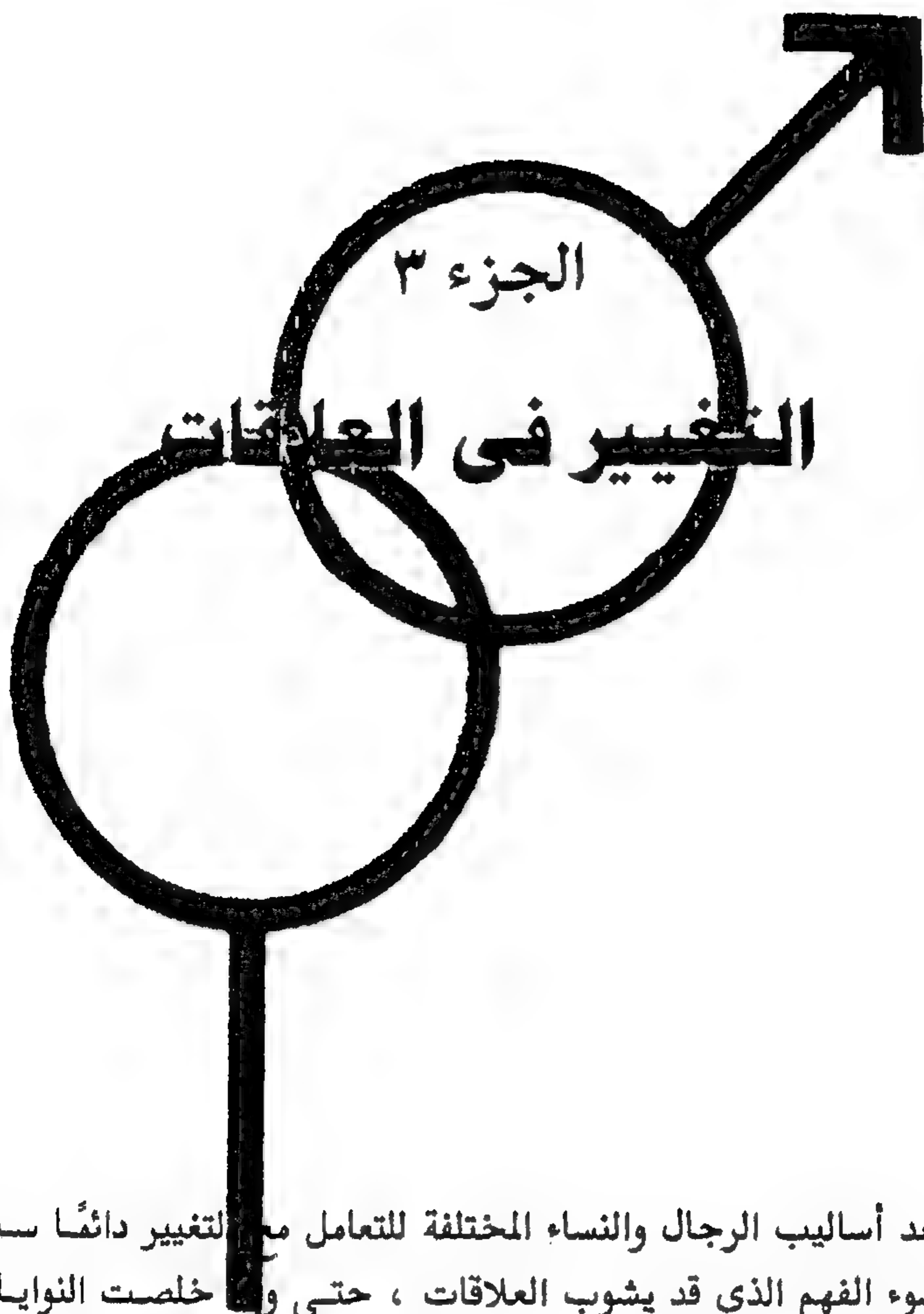
إرشادات لاستخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها من أجل تكوين رؤيتك الشخصية

فى العمود الأول ، ابدأ بتدوين الموارد التى لديك ، ودون فى بداية قائمتك مواطن قوتك . وتلك هى كل ما يمدحك الآخرون عليه ، بداية من مقدرتك على تغليف فطير التفاح ، وحتى عذوبة صوتك فى المذياع . بوسع أغلب الناس تدوين ما يزيد على عشرة بنود فى هذه القائمة ، إذا ما تجاهلوا ذلك الصوت الخافت الذى يوسوس داخل كل منا قائلاً : " لا يجب أن تتباهى " . وبالإضافة إلى مواطن القوة لديك أيضاً موارد . قد يكون لدى بعض الناس بيوت كبيرة ، ولدى غيرهم القليل من وقت الفراغ ، ويتمتع آخرون بشبكة عمل هائلة ، لذا فلا يجب أن يشغلك الخوف من الفشل .

فى العمود الثانى ، دون كل ما يحرك مشاعرك ، قد يكون ذلك أى شيء بداية من وردة جميلة ، وحتى احتضان طفل رضيع . قد تكون عاشقاً لنوع من الرياضة كالجولف ، أو قد تهوى الترحال . حاول أن تدون عشرة بنود على الأقل ، ويفضل أكثر . قد تكون الأشياء التى تهوى هى نفس الأشياء التى تجيدها وتعتبر من مواطن قوتك ، ولكن هذه ليست قاعدة . فقد تكون قد أقيمت حفلاً رائعاً فى بداية العام الجديد لأنك تعشق هذه المناسبة ، ولكن الاستمتاع بليلة رأس السنة قد يكون شيئاً يسعدك ، حتى وإن لم تكن لديك مهارة إقامة حفل .

فى العمود الثالث ، دون ما ترى أن مجتمعك أو بلدك أو المكان الذى ترغب العيش فيه فى حاجة إليه ، قد يكون هذا اهتماماً بأمور جادة مثل التأكد من إزالة القمامة من منطقتك ، أو أمور أقل أهمية مثل دعوة الناس لحضور عروض أوركسترا الشباب السيمفونى التى تحبها .
والآن ليحن الوقت لاستخراج بعض المجموعات التى تحبها ، فاختر واحدة من عمود الموارد ، وأخرى من عمود الرغبات وثالثة من

عمود الحاجات . وانظر أولاً أى منها يمكن أن تتوافق منطقياً مع الأخرى ، ثم غص فى خيالك واختر بشكل عشوائى .



تعد أساليب الرجال والنساء المختلفة للتعامل مع التغيير دائمًا سببًا في سوء الفهم الذى قد يشوب العلاقات ، حتى وإن خلصت النوايا . في الفصل التاسع ، سوف تلتقى مع اثنين من الأزواج استفادا من فهم الفروق بين الجنسين التى قد تبزغ فى أثناء حدوث التغيير الناشئ عن الزواج . وفي الفصل العاشر ، سوف تطلع على الصعوبات والتحديات التى تحدث فى أثناء فترة الخطبة من منظور أنماط التغيير لدى الجنسين . ويغطى الفصل الحادى عشر تحديات التغيير التى تواجه الآباء والأبناء .



التغيرات المصاحبة للزواج والطلاق

الشيء الوحيد الذي نعرفه عن الزواج أنه مليء بالتغيرات ، فعندما تتزوج فعليك أن تتعلم تماماً كل شيء من جديد ؛ بداية مما يجب أن تفعله عندما تجد أن أنبوب معجون الأسنان مضغوط من الجزء السفلي إلى كيفية التدبير المشترك للأمور المالية عندما يكون أسلوبك في التعامل مع المال يختلف عن أسلوب شريك حياتك .

إن المعيشة مع شخص آخر ليست بالأمر اليسير ، إذا إنها تمثل أكبر تغيير يواجهه أغلب الناس في سنوات حياتهم المبكرة ، إذ يتطلب جعل الزواج تجربة تتسم بالحب والإنجاز فهماً حذراً لطريقة توافق الرجل والمرأة مع التغيير .

ويميل أغلب الناس إلى الزواج في سن مبكرة نسبياً في العشرينات من عمرهم تقريباً أو أوائل الثلاثينات ، إلا أنه لا يتمتع عدد كبير من الأشخاص بمهارات قوية للتعامل مع التغيير عند تلك المرحلة العمرية ،

ورغم ذلك فإن أسوأ ما فى الأمر هو أن كثيراً من الناس ليست لديهم بعد مهارات تواصل جيدة مع الجنس الآخر . ومن الصعوبات التى قد يواجهها الشاب المتزوج لأول مرة مشاكل الطمث لدى زوجته ، أو عندما تتساءل زوجة شابة لماذا يقوم زوجها بالتجول هنا وهناك متكاسلاً دون ارتداء كامل ملابسه بينما يشاهد الأحداث الرياضية ؟ لم يكن الأمر كذلك على الإطلاق عندما كان يحضر الزهور إليها ويركز على إظهار أفضل سلوكياته لها .

إن فهم كيفية قيام زوجك أو زوجتك بالتعامل مع التغيير هو أحد أسرار الزواج الناجح . والسر الآخر هو فهم كيفية تعاملك مع التغيير . فإذا ما استطاع الزوجان القيام بذلك فإن لديهم فرصة أفضل كثيراً للبقاء معاً فى زواج سعيد .

قصة " ديبورا " ، و " مايك "

" ديبورا " ، و " مايك " زوجان شابان ، يحب كل منهما الآخر حباً جماً ، إلا إنهما سرعان ما وجدا أنهما تعاملتا مع التغيير بشكل مختلف . ولحسن الحظ ، أنه كان بمقدورهما التعلم من بعضهما وتحسين فهمهما لأسلوب التغيير لدى كل منهما .

كان " مايك " ، بوصفه رجلاً ، غاية فى الارتياح أن يكون مباشراً ، وذلك هو التصرف الصحيح بالنسبة له ، وكان من السهل أن تسيء " ديبورا " فهم تصرفاته ، لأنها كامراًة ، لها أسلوب يختلف للغاية فى التعامل مع التغيير . لقد كانت بحاجة إلى أن تكون أكثر قرباً من مشاعرها ، وأن تتحدث مع الأصدقاء عن الصعوبات التى تواجهها ، وكان من السهل أن يسيء " مايك " تفسير ذلك على أنه مماثلة .

لقد أراد كل منهما نفس النتيجة (زواجاً سعيداً وناجحاً) ونظراً لكونه أمراً طبيعياً بالنسبة للرجل والمرأة ، اتخذ كل من " مايك "

و " ديبورا " طريقاً مختلفاً للغاية لتحقيق هذا الهدف ، إلا إنهما وصلا نفس المكان فى النهاية ، إذ جعلتا التغيير يعمل من أجلهما . وإذا ما نظرنا إلى مشاكلهما المبكرة عندما تزوجا ، فسيكون بمقدورنا أن نوضح لك كيف تقوم النساء والرجال بجعل التغيير يعمل بنجاح لصالحهم .

كانت " ديبورا " ممن يستيقظون مبكراً ؛ إذ كانت ممن يحبون الاستيقاظ الساعة السادسة صباحاً والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية ، بينما كان " مايك " ممن يعيشون حياة الليل ، فبالنسبة له ككاتب ، اليوم النموذجى هو أن ينام حتى الحادية عشرة صباحاً . وفى الساعة العاشرة من تلك الليلة يكون مستعداً للخروج من المنزل ويذهب ليتناول البيتزا ، وحينذاك تكون " ديبورا " قد أصابها الإنهاك والتعب .

كان ذلك تغييراً كبيراً عن وقت خطوبتهما عندما كانا يعلان كل شيء معاً .

لم تستطع " ديبورا " أن تفهم سبب رقاد " مايك " متكاسلاً فى سريره طيلة فترة صباح عطلة نهاية الأسبوع ، ولم يستطع " مايك " فهم سبب عدم رغبة " ديبورا " فى الذهاب خارج المنزل كل مساء . فلقد كانت شغوفة بالذهاب خارج المنزل عندما كانا يتواعدان . كيف سيقومان بتغيير الموقف ؟ لقد ساورهما القلق أن يكون زواجهما يسير فى الطريق الخطأ .

يمكن لتلك التغييرات البسيطة أن تسبب انهيار زيجات كثيرة ، إلا أن التعامل مع التغيير بالأسلوب الصحيح يمكن أن يعيد النكهة إلى العلاقة .

تعاملت " ديبورا " مع التغييرات فى عملها على وتيرة واحدة ، مثلما كانت معتادة دون أخذ الوقت لتطوير مهارات التوافق مع التغيير ، ودون فهم حتى الآن لما من شأنه أن يفيد كل منهما .

تغييرات بسيطة يمكن أن
تؤدى إلى انهيار زيجات
كثيرة .

تحدثت إلى أصدقائها ، وأجريت بعض البحث على شبكة الإنترنت وقررت أن تتحدث مع " مايك " عن كيفية تغيير حياتهما بعد الزفاف . ومن الجانب الآخر ، اعتقد " مايك " أنه قد حل المشكلة . شعر " مايك " بأنه يستحق النوم بالقدر الكافي خلال أيام الأسبوع قبل أن يضطر للذهاب إلى العمل ، ولكن في عطلة نهاية الأسبوع سيلقى " ديبورا " لتناول طعام الغداء في أحد أيام السبت من كل شهر . لم يكن للاقتراح وقع كبير لدى " ديبورا " ، بل كانت منزعجة لأنها حين تزوجت من " مايك " اعتقدت أنه سيتغير ويبدأ الذهاب معها إلى صالة الألعاب الرياضية . فإذا كان يحبها حقيقة فإنه - حسب اعتقادها - سينهض من الفراش ليكون معها في الصباح الباكر . لقد أرادت " ديبورا " المودة وتوقعت من زوجها " مايك " أن يسعى إلى نفس الشيء . لم يستطع " مايك " بدوره فهم سبب قيام " ديبورا " بالفعل بمضايقته ، إذ إنها كانت تقوم تماماً قبل زواجهما بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية بمفردها وكان كل شيء على ما يرام ، ما من شكاوى . لقد تساءل لماذا لا تقوم بمجرد حمل الحقيبة الخاصة بممارسة الألعاب الرياضية وتذهب ؟ لقد أراد " مايك " الاستقلالية وتوقع من " ديبورا " أن تريد نفس الشيء أيضا . وإذا كان لدى " ديبورا " و " مايك " الرغبة في تجنب النزاع في زواجهما ، كان عليهما أن يديرا بنجاح ثلاث خطوات مهمة للتغيير في علاقتهما .

أن نقول وداعاً للماضي

لقد تبين أن الحل بالنسبة لـ " ديبورا " أو " مايك " هو الاعتراف بأن حياة العزوبية قد ولت خلفهما ، بما قد تحتويه من ذكريات أرادا الاحتفاظ بها ، وكذلك أمور أرادا الإقلاع عنها ، وإلى أن يجتازا عملية البكاء على ما فقدها من (حرية وإثارة وأحلام وردية واهمة) ، فإن كلا منهما سيعانئ وقتاً عصيباً حتى ينعم بمباهج الزواج .

كان على كل منهما الاعتراف بأنه مع الزواج تنتهى حرية المعيشة بمفرده ، وتعنى أنه لأول مرة يجد شخصاً فى نفس المكان سيقوم أحياناً بعمل أشياء على النقيض مما يريده الشخص الآخر ، كما كان عليهما إدراك أنه سيكون مملاً للغاية أن يريد الشخص الآخر دائماً نفس الشيء تماماً .

إن حفل العزوبية هو أحد طقوس مجتمعنا ، حيث يُنتظر من العريس أن يقول وداعاً للاستمتاع بملذات الحياة مع الأصدقاء ، وهى علامة للزوج الجديد على أن الأمور ستكون مختلفة من الآن فصاعداً ، لذا فوداعاً للتطلع إلى النساء الأخريات . إلا أن هناك تعديلات أخرى يجب إجراؤها لوقائع الحياة اليومية ، فسرعان ما وجد كل من " مايك " و " ديبورا " نفسيهما قد تضايقا من أسلوب مناشدة حياة الزواج لهما للقيام بعملية تقويم وتعديل لنمط حياتهما .

فعلى سبيل المثال : شعرت " ديبورا " بعدم الارتياح من وجود زوجها الجديد قريباً منها دون أن تكون متأنقة فى ملابسها ، فقد كان زوجها يبدى إعجابه بها فى أثناء فترة الخطبة ، إذ كانت ترتدى أفضل ملابسها ، أو على الأقل ترتدى " الجينز " . لقد كان يساورها القلق الآن أن يفقد " مايك " الاهتمام بها إذا ما ظهرت غير مهذمة بالمنزل . وقررت أن يكون مظهرها جيداً فى أى وقت يكون " مايك " فى الجوار . استغرق ذلك الأمر القليل من الجهد إلا أنها بدأت ترتدى ملابس أفضل بالمنزل . لقد قررت أن تندب فقدتها القدرة على التجول بملابسها الرياضية القديمة بأن تقوم برحلة إحياء لتلك المناسبة إلى أحد الأماكن المحببة إليها .

حسناً ، لقد أفادها ذلك ، إلا أن المشكلة مازالت هناك متمثلة فى وجود شخص يشاركها مشاعرها بشأن أحداث حياتها اليومية . لم يبد على " مايك " الاهتمام بتفاصيل يومها ، إذ كان يستمع قليلاً ثم ينشغل بالتلفاز وهو يقول : " إننى منصت ، أريد فقط معرفة ماذا فعل فريقى المفضل اليوم ، وسوف أكتب الصوت عندما تبدأ الإعلانات

التجارية " . ومن ناحية أخرى كانت مشاعره تتأذى إذا أمضت وقتاً كبيراً في التحدث عبر الهاتف .

كانت " ديبورا " قبل الزواج تتحدث عبر الهاتف إلى صديقاتها أو أمها كل يوم ، إلا أن " مايك " اعترض عندما كانت تتحدث كثيراً . اعتقدت " ديبورا " في بداية الأمر أنه كان يجب عليها العمل بنصيحة أمها ، وإيجاد أحد السبل الذي تستطيع من خلاله ممارسة الرياضة مع " مايك " . كانت تقول لها أمها : " إن ذلك يمنحك الوقت للحديث معاً ، كما أنه سيكون أكثر سعادة لقيامه بعمل شيء آخر بينما يتحدث معك في نفس الوقت " .

إننا نتفق مع تلك النصيحة لأن أغلب الرجال يقومون بأعمال متعددة في ذات الوقت بسهولة أكبر من النساء وأقل حاجة منهن للحديث عن تفاصيل الحياة .

إلا أننا ، رغم ذلك ، اختلفنا مع النصيحة التي استمرت والددة " ديبورا " في ترديدها عليها قائلة : " إن الزواج مليء بالكثير من الحلول الوسط بالنسبة للمرأة " . ظلت " ديبورا " تفكر في ذلك برهة من الوقت وقررت تجربة طريقة أخرى قبل أن تعمل بتلك النصيحة .

غالباً ما تقع النساء في أثناء فترة التغيير في خطأ التفكير في احتياجات الغير أكثر من تفكيرها في احتياجاتها . وإننا ننصح أن تدرك المرأة بدرجة خاصة احتياجاتها الشخصية ، وأن تكون على وعى بحاجاتها إلى بناء إحساسها بالذات (كما ورد في طريقة " بروك " - مهارة التغيير الخامسة : الإحساس بالذات) وهذا بوجه عام أكثر أهمية للنساء عنه عند الرجال .

كان أول رد فعل يصدر عن " مايك " هو الغضب والإحباط عندما اعتقد بأنه مطالب بالتخلي عن النوم الإضافي الذي شعر بأنه يستحقه بعد العمل الشاق طيلة الأسبوع . إن الخطأ الشائع الذي يقع فيه الرجل في أثناء أول خطوة في التغيير هو عدم قيامه بعملية تصنيف داخل عقله بما يبقى عليه وما يتخلى عنه .

لقد اعتقد " مايك " أنه تساهل أكثر من اللازم بموافقته على تناول طعام الغداء معها أحد أيام السبت من كل شهر . لقد أظهر هذا التصرف لـ " ديبورا " أنه يحبها ويريد لزواجهما أن ينجح . أليس هذا صحيحاً ؟

ما كان على " مايك " القيام به هو أن يكون واضح الذهن بشأن ما سيقنع عنه وما سيصر على الحفاظ عليه من حياته السابقة ، ثم عليه أن يتخلى عن ميوله الطبيعية في أثناء الخطوة الأولى من التغيير : " توديع الماضي " ألا يتحدث عن الأمر أو أن يكون متفتح الذهن لوجهات النظر الأخرى . إن ذلك الأمر صعب بالنسبة لأغلب الرجال . وعندما علم " مايك " بخطوات التغيير الثلاث والصعوبات التي يصادفها الرجل مع الخطوة الأولى للتغيير . قرر العمل بجد في التواصل مع " ديبورا " بأن أخبرها ليس فقط بما يحتاجه بل أيضاً بالاستماع إلى حاجاتها . لذا عندما تقربت إليه باستخدام إحدى الطرق لاجتياز فترات الانتقال بين مراحل التغيير ، وافق على أن يقوم بدراسة الأمر على الأقل .

لقد برهن ذلك على أن هناك بصيرة جديدة بالنسبة لـ " مايك " ، ففور رؤيته لخطوات التغيير ، اعتنق هذا الفكر وفهمه على أنه إحدى الوسائل العملية لإنجاز الأمر . وبوصفه رجلاً كان يحب الهيكل والأسلوب المباشر ، وما كان بحاجة إلى القيام به هو تذكير نفسه بأنه لا بأس من أن يقضى قليلاً من الوقت في القول : " وداعاً لحياة العزوبية " ، مع تقرير ما هو مهم بالنسبة له ليبقى عليه ، وما يستطيع أن يتركه ، كما كان عليه أن يتذكر أيضاً التحدث إلى " ديبورا " في أثناء القيام بذلك الأمر ، والاستماع إلى احتياجاتها وكفاحها كي تقول هي أيضاً وداعاً لحياتها السابقة بمفردها .

الفترات الانتقالية بين مراحل التغيير

الفترات الانتقالية هي الوقت الذى تكون خلاله إحدى القدمين مازالت فى الأسلوب القديم للحياة ، بينما القدم الأخرى مستعدة لاتخاذ الخطوة التالية ؛ تلك هي الخطوة الثانية للتغيير ، والتي تحدث بعد أن تعرف وتقبل قيامك بالأمر بشكل مختلف . يبعث الأمر على الارتباك مثل الطير الذى يغير ريشه ، فتريد بسرعة الانتهاء منه . لقد طلب من " ديبورا " أن تغير روتينها حتى يمكنهما " الالتقاء " فى وقت متأخر مرة واحدة على الأقل كل أسبوع . فقد اقترح عليها " مايك " تجاوز المرحلة الانتقالية للتغيير من خلال تحديد موعد ليتقابلا فيه مساء كل يوم ثلاثاء لمدة شهر كامل حتى يركزا فى هذا اللقاء على كيفية إدارة وإنهاء الخلافات بينهما . لقد اتفقا على القيام بذلك لمدة شهر واحد فقط لأن " مايك " لم ترق له فكرة الخوض فى الأمور الحساسة ، ولكنه استمر فى البرنامج من أجل إسعاد زوجته ، فقد كان يفعل ما هو فى صالح علاقتهما من خلال وضع هيكل مؤقت لاجتياز الفترات الانتقالية بسرعة .

وفيما يتعلق بلقاءاتهما المعتادة يوم الثلاثاء فقد وافقا على القواعد التالية ليلتزم بها كل منهما :

- الضمان التام أنه عندما يتحدث أحدهما ، ينصت الطرف الآخر مائة بالمائة .
- الاستمرار فى الموضوع لمدة تسعين دقيقة على الأقل .
- لا يترك أحدهما المكان أو يشرذ ذهنياً فى أثناء المحادثة .

تلك هي الضروريات المطلقة للوصول إلى خطوة تالية قابلة للتنفيذ . وتزداد فرص إيجاد حل للمشاكل إذا ما كان كل طرف فى العلاقة على استعداد إلى أن يولى اهتماماً لا يتجزأ للشخص الآخر . وكان من المفيد

أن كليهما قد أدرك أن الرجال لا ينظرون طوال الوقت إلى الشخص الذى ينصتون إليه ، ليس تقريبا بالقدر الذى تفعله النساء . لقد بذل " مايك " جهداً كبيراً للنظر إلى " ديبورا " التى حاولت ألا تأخذ الأمر بغضاضة عندما كان ينظر خارج النافذة بين لحظة وأخرى فى أثناء حديثهما .

ولكن علينا تذكر أن تلك الاجتماعات ليس فى اجتماعات للقمّة حيث من غير المتوقع أن يتم حسم كل الأمور مرة واحدة وبشكل مفيد ، بل إنها أكثر منها جلسات يتم من خلالها بلورة الحلول لتأخذ شكلاً متدرجاً عندما يتم جدل خيوط الحل ببطء ونسجها معاً .

لقد اعترف " مايك " بحاجة " ديبورا " إلى من يرافقها فى الصباح . لقد فكرت فى احتياجاتها وشعرت بأن ذلك كان شيئاً تحتاجه تماماً مرة واحدة

الفترات الانتقالية تصيب المرء بالارتباك ، وأنت تريد اجتيازها بسرعة .

على الأقل بين فترة وأخرى ، إلا أن " مايك " لم يرغب فى الشعور بأنه أسير لجدولها ، لذا وافق على أن يستيقظ أحد أيام السبت من كل شهر ساعة مبكراً حتى يتمكن من تناول طعام الإفطار مع " ديبورا " بعد تدريباتها الرياضية ، ها هو " مايك " يزاوّل مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة ، وقد أفلحت ! فإذا ما عرفت " ديبورا " أنها ستقابل " مايك " ، فإنها لن تشعر بالوحدة والتجاهل .

لقد اجتاز الزوجان الفترات الانتقالية الصعبة بالقيام بعملية إصلاح مؤقت ، ليلة الثلاثاء (الموعد) وتناول طعام إفطار متأخر مرة كل شهر يوم السبت ، وذلك لمساعدتهم على استمرار الزواج بينما قام كل منهما بالتكيف مع التغيير . بدا الأمر غير مريح ، إلا إنهما أدركا أن فترات الانتقال ستكون صعبة لذا حاولا ببساطة أن يبقيا معاً ، الأمر الذى فعلاه بنجاح .

الشروع فى بداية جديدة

تحدث الخطوة الثالثة والأخيرة عندما يكون لديك رؤية واضحة للمستقبل . إن الحل الجديد أفضل من الحل الوسط الذى غالباً ما يجعل أحد الطرفين يشعر بتقديم تنازل أكثر من اللازم . بدأت البدايات الجديدة ، بالنسبة لـ " مايك " و " ديبورا " ، عندما شرع " مايك " فى التفكير فى سبل جديدة للاحتفال بتناول طعام إفطار متأخر ليوم السبت ، وبدأ فى تعلم كيفية الطهى وإعداد وجبة إفطار متأخر ممتازة . وبفكرة جديدة ، اقترحت " ديبورا " تناول البيتزا فى ساعة متأخرة من ليل أيام الجمعة وبدأت تطلب من الأصدقاء الانضمام إليهما .

دروس التغيير المستفادة من " ديبورا " و " مايك "

١. الإفصاح علانية عن الإحساس بالخسارة ، وتعبير كل منكما عن اهتمامه بالآخر . كن محدداً بشأن ما فقدته كل منكما من حياته السابقة قبل الزواج . كن متأكداً من أنك تكمل بنجاح خطوة التغيير الأولى : توديع الماضى بشأن كل ما يتعلق بالماضى .
٢. لمصلحتها - ورغم نصيحة أمها - لم تنصت " ديبورا " للصوت الضعيف الذى أخبرها بأن تغير شيئاً كان مهماً بالنسبة لها كي تجعل الزواج ناجحاً . إن الدرس المستفاد هنا هو تحسين مهارة التغيير الخامسة عند " بروك " : تنمية الإحساس بالذات .
٣. لم يقم " مايك " بمجرد العناد والإصرار على أن من حقه الاستغراق فى النوم بعد أسبوع من العمل الشاق . والدرس المستفاد هنا هو التأكد من أنك تحسن مهارة التغيير الرابعة عند " بروك " : " المرونة " .

٤. تحرك بسرعة خلال فترة التغيير الانتقالية واخرج منها بأحد الطقوس الجديدة الذى يرمز إلى البدايات الجديدة . استخدم ما تعلمته بشأن خطوتى التغيير الثانية والثالثة .

إدارة التغيير الناجحة عقب الفشل

" إنجيليا " ، و " بيرون " ، زوجان ممثلان ، واجهتا نفس المشاكل فى بداية زواجهما وتتابع تاريخ زواجهما من البداية وحتى الوقت الذى قررا فيه الانفصال ، إذ إنهما لم يتعلما أسرار إدارة الجنس الآخر للتغيير . ولكن حينئذ شاركهما أحد الأصدقاء الأفكار التى ينطوى عليها هذا الكتاب . وسوف نوضح لك كيفية استخدامها لأسلوبيهما الخاص من طريقة " بروك " للتعامل مع طلاقهما بشكل مثمر .

كان " لإنجيليا " و " بيرون " تجربة مختلفة فى إدارة التغييرات المصاحبة للزواج . فلقب تزوجا فى نفس وقت زواج " مايسك " و " ديبورا " . إلا أن مجرى زواجهما اختلف بدرجة كبيرة . إذا كان " بيرون " ممن يعشقون حياة الليل والسهرة ، بينما كانت " إنجيليا " ممن يعشقون الاستيقاظ مبكراً . ورغم ذلك شعر بأنه من حقه الاستغراق فى النوم أثناء عطلات نهاية الأسبوع ويغضب إذا أرادت " إنجيليا " التحدث معه بشأن هذا الأمر . لقد بدأت بانتقاده على " كسله " مما جعله يدافع بشكل هجومى عن عاداته المتعلقة بالنوم .

بدأت المشاكل الأخرى فى الظهور على السطح ؛ كانت أموراً صغيرة فى البداية . فلم يبد على " إنجيليا " أنها تدرك الرمزية وراء الهدايا التى أعطاها " بيرون " لها . ما علاقة تمثال لزوجين مصنوع من السلك بهما ؟ لقد أراد " بيرون " من وراء هذا التمثال أن يكون رمزاً لحبه لـ " إنجيليا " ، وهو الأمر الذى وجدته عسيراً أن يعبر عنه بالكلمات .

لجأت " إنجيليا " إلى أسرتها وأصدقائها طلباً للمساعدة ، إلا أن زواجها من " بيرون " لم يكن أمراً مقبولاً لديهم ، لذا لم تلق دعماً كبيراً منهم .

عندما انتقل مكان عملها إلى موقع أكثر بعداً ، لم ترجع إلى المنزل إلا بعد الساعة مساءً ، وحينذاك أرادت فقط تناول عشاء سريع ، حتى تستعد للصباح التالي ، إذا كان عليها النهوض من الفراش في الخامسة صباحاً وتأوى إلى الفراش في العاشرة مساءً ، وبالنسبة لـ " بيرون " كان ذلك الوقت هو بداية أمسياته التي بدأ في قضائها خارج المنزل . في البداية ظل بالمنزل على الأقل ليقول وداعاً " لإنجيليا " ، إلا أنه بعدئذ توقف عن حتى الاكتراث . لقد بدت متباعدة لدرجة أنه لم يعد الأمر مهماً بأي حال من الأحوال .

وعندما عرض أصحاب العمل على " إنجيليا " القيام بمهمة في آسيا ، كان ذلك لجعلها تتخلص من آثار الزواج .

ما السبب في هذا الفارق بين الزواج الناجح لـ " مايك " و " ديبورا " وفشل " إنجيليا " ، و " بيرون " ؟ بداية وقبل كل شيء ، أخذ " مايك " و " ديبورا " وقتهما للاعتراف بما يفقده كل منهما من جراء الزواج . أما " إنجيليا " و " بيرون " فقد سمعا فقط عن وهم " هوليوود " بأن الزواج نعيم ! وعندما أخفق كل منهما في إرضاء خيال الطرف الآخر بدأت المتاعب .

وعندما حاول " بيرون " حل المشكلة بتقديم هدية جميلة ذات طابع خاص لـ " إنجيليا " انتقدت اختياره ، وعندما تحدثت عن إحساسها بالإحباط ، لم يستطع " بيرون " أو أصدقائها أو أسرتها الاستماع إليها . لم تتجاوز " إنجيليا " و " بيرون " مطلقاً الخطوة الأولى للتكيف مع التغييرات في زواجهما .

قامت " إنجيليا " بعمل أفضل في المرة الثانية ، فهي امرأة جميلة وذكية ومتفائلة ، وقد علمها زواجها الفاشل أن عليها أن تغير شيئاً ما فيها . لقد أدارت التغيير المزدوج من طلاق وانتقال بأن اعترفت بما

فقدته أولاً وقبل كل شيء . لقد اعتقدت أنها على الأقل قد تحاول ، اجتياز خطوات التغيير الثلاث .

أن نقول وداعاً للماضي

استفادت " إنجيليا " من وقت رحلتها إلى آسيا يعمل قائمة بالأشياء التي افتقدتها بطلاقها من " بيروت " .

ومن بين الأشياء التي ضمتها الصحبة التي افتقدتها لمجرد وجود شخص آخر معها في المنزل يشاركها حياتها والتي لم تعد تتمتع بهما بعد انفصالهما : والحياة الزوجية التي شاركت " بيروت " فيها (رغم أنها اضطرت لقول إن كلاً من هذين الأمرين لم يكن قوياً جداً) . والأمان الذي شعرت به من كونها امرأة متزوجة .

لقد قامت أيضاً بدراسة الأشياء الجيدة الأخرى ، ورغم استغراق الأمر وقتاً قصيراً فقد تذكرت وهي مسرورة وقت كان " بيروت " يجعلها تضحك . لقد كان طاهياً رائعاً .

إلا أن " إنجيليا " كانت مقتنعة بأنه قد حان أخيراً الوقت لأن تقول : " وداعاً للماضي " . لقد قررت إجراء أحد طقوس الوداع لزواجها بأن تستبدل ماسة الخطوبة بخاتم جذاب في أثناء تناول وجبة العشاء .

وفي أثناء هبوط طائرتها في " هونج كونج " ، فكرت " إنجيليا " بأنه كان أجدر بها أن تحزن لافتقارها للضحك منذ فترة طويلة من زواجها . ولكنها وجدت طريقة لتستبدل ذلك الشعور .

اجتياز الفترات الانتقالية بسرعة

لقد أقسمت " إنجيليا " أن تجد مكاناً للضحك في حياتها الجديدة . لقد كانت تعرف أن	عليك أن تجد مكاناً للضحك في حياتك الجديدة .
--	---

الأشهر القليلة الأولى ستكون قاسية في مدينة جديدة ، لذا قررت وضع اثنتين من التدابير المؤقتة في نصابهما الصحيح . أولاً وقبل كل شيء ، وافقت على أن تتحدث تليفونياً مع أفضل الأصدقاء مرتين أسبوعياً رغم أن المكالمات الدولية عالية التكاليف ، كما قررت عمل نشرة دورية أسبوعية بالبريد الإلكتروني تحمل نعمة التفاؤل والمرح ، وتكون تحت عنوان : " مباحج من آسيا " ، تضعها في قائمة البريد الإلكتروني الخاصة برأس السنة الجديدة لما يزيد على مائة شخص .

كما قامت أيضا بكتابة ثمانية خطابات يتم فتحها كل يوم جمعة ليلا لمدة شهرين تتناول سبب إقدامها على هذا الإجراء . تحدثت عن الفرصة التي تمنحها الوظيفة لها ، وفرصة النجاح عن طريق استكشاف ثقافة جديدة تماماً .

قامت بعمل لافتة لتضعها على مرآة غرفة المغسلة عما تتوقع الحصول عليه في تجربتها الجديدة : كما قررت مكافأة نفسها بزهور جديدة كل أسبوع لاجتيازها حياتها الجديدة بحماس وهي بمفردها . اجتازت " إنجيليا " الفترات الانتقالية بين مراحل التغيير بنجاح ساحق .

الشروع في بداية جديدة

ها هي " إنجيليا " تبدأ حياتها الجديدة في آسيا ، وسنعرف المزيد عنها في الفصل القادم وعن كيفية إدارتها للتغيرات الخاصة بتكوين علاقة تعارف حتى تنتهي بالزواج .

دروس التغيير المستفادة من " إنجيليا " عند استعراض خطوة التغيير الأولى

١. تقبل واقع وجود خسائر عاطفية (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : المرونة العاطفية) .

٢. الاعتراف بما فقدته ، وأن تكون متأكداً من تعاطفك مع نفسك (الخطوة الأولى من التغيير : قل وداعاً للماضي) .
٣. صياغة رمز لما فقدته (خطوة التغيير رقم ١ : قل وداعاً للماضي) .
٤. كن واضحاً فيما يتعلق بأهدافك (مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : الرؤية الشخصية) .
٥. كافئ نفسك على ما قمت به من مجازفة . واعترف بنجاحاتك الصغيرة (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .
٦. في أثناء دخولك الخطوة الثانية من التغيير: الانتقال بين الخطوات الانتقالية ، قم بعمل جماعي لدمج الضحك مع المتعة في حياتك (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : المرونة العاطفية) .

وجهة نظر الرجل

أقام " بيرون " في منزلهم القديم - ولا يقوم الكثير من الرجال بهذا الاختيار ، إلا أن " بيرون " شعر بأن الإقامة في مكان مألوف يمنحه بعض الثبات خلال هذا الوقت بما يتضمنه من تغيير كبير في حياته ، ففي يوم رحيل " إنجيليا " ، راح ينظر إلى حياته وقرر اتخاذ بعض التدابير الجديدة فيها . لقد كان في الخامسة والثلاثين من عمره وبحاجة إلى اتخاذ بعض أفضل الخيارات في حياته . لقد اعتقد أن الفرصة باتت سانحة أمامه ؛ هاهو حر لأول مرة منذ سنوات ، وباستطاعته فعل ما يحلو له ، ولقد قام أحد الأصدقاء الطيبين بتعريفه مفهومنا الخاص بتحسين مهارات التغيير لديه ، لذا أخذ الأمر بالسرور والابتهاج .

تكوين رؤية شخصية

فكر " بيرون " أولاً في الشكل الذي أراد أن تكون عليه حياته ، حيث استقر رأيه بسرعة على مجالين أراد التركيز عليهما : حياته

الشخصية مع الجنس الآخر ومستقبله الوظيفي ، فلقد ظل يعمل في وظيفة كبير مهندسين تخلص بإحدى الهيئات الكبيرة متعددة الجنسيات . وقد كان يحب الأشخاص الذين يعمل معهم ، إلا أنه ظل هناك لما يزيد على عشرة سنوات ، وقد حان وقت التغيير .

لقد بدأ بما كان يحبه فعلاً وما كان يمنحه أقصى درجات السرور . استخدم " بيرون " العمود الأوسط من أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها بحثاً عن شريك الحياة ، والأحاسيس . توجد نسخة من هذا الأسلوب في نهاية الفصل الثامن ، وهي إحدى الطرق لمساعدتك على تكوين رؤيتك الشخصية ، فالعمود الأول يمثل جوانب القوة لديك ، والعمود الأوسط يمثل ما تسعى جاهداً لتحقيقه ، والعمود الأخير يمثل الجوانب الاجتماعية التي بحاجة إلى ما بمقدورك أن تفعله بشأنها .

إن ما أحبه " بيرون " بالفعل هو فكرة أن يكون سيداً لنفسه ، فلقد كان مهندساً ومديراً ممتازاً ، ولطالما فكر أن هناك حاجة في منطقته إلى وكالة توظيف متخصصة في المهندسين الكيميائيين المؤهلين للعمل بالمشروعات التي تتسم بدرجة عالية من الأمن . كان لديه مجموعة كبيرة من الاتصالات من عمله الذي كان يؤديه ، ومن دوره النشط في مؤسسته المهنية .

لقد أصبحت رؤية " بيرون " واضحة ، ها هو قد خطا الخطوة الأولى من إدارة التغيير ، فمثله مثل أغلب الرجال ، شعر بأنه من الأفضل اتخاذ إجراء مباشر . لقد بدأ عملاً مؤقتاً في الأمن الكيميائي ، ومع تزايد الطلبات كان بمقدوره العمل دواماً كاملاً بعد مرور عام .

إعادة ترتيب الأوراق

لقد زادت بصيرة " بيرون " من خلال الأسلوب الذي ساعده به أحد الأصدقاء في النظر إلى زواجه ، إذ اعتقد " بيرون " أن زواجه كان فاشلاً ، ومن ثم حاول ألا يتحدث عنه وأن يخفي غضبه . واقترح

الصديق اعتبار سنوات الزواج الخمس فترة هدوء في حياته عندما كان بمقدوره التركيز على بناء اتصالاته ومهاراته الوظيفية .

وعندما أدرك " بيرون " الوقت الكبير الذى يستغرقه التعرف على شريك حياة جديد ، تقبل فكرة أن الزواج قد منحه الوقت للعمل مع مرات قليلة من الانقطاع . كما كانت " إنجيليا " أيضاً تهتم بالكثير من المسؤوليات الخاصة بأمور المنزل الأمر الذى كان يوفر له كثيراً من الوقت والمجهود . لقد أصابته الدهشة من كم الوقت الذى قضاه فى أعمال عابثة مثل الكى والغسيل بما أنه أصبح مُطلقاً الآن . وقت كان من الممكن أن يبعده عن عملية تطوير مستقبله الوظيفى أثناء زواجه .

الآن وقد أصبح " بيرون " عزب ، فقد استطاع أن يعيد هيكلة تفكيره بشأن طلاقه من " إنجيليا " . لقد رأى سنوات زواجهما الخمس كتجربة فى

حياته بها الكثير من الذكريات اللطيفة والأوقات الجيدة ، ولكن مثلها مثل غيرها من أشياء كثيرة ، كان لابد وأن تنتهى . لم يكن زواجه فاشلاً ؛ بل كان إحدى فترات حياته المملوءة بالذكريات والدروس من أجل المستقبل الذى قد انتهى الآن . لقد كُون " بيرون " عادة التطلع إلى المستقبل وليس إلى الماضى .

المرونة العاطفية

كان " بيرون " يشعر بالملل السريع فى أثناء محاولة تعرفه على الجنس الآخر قبل الزواج ، فقد أحب الخروج بسرعة من أية علاقة لم يكتب لها النجاح . وإذا ما تحدثنا عن العواطف ، فقد عرف " بيرون " أنه يحتاج حقاً إلى امرأة واحدة أو ربما نساء كثيرات فى حياته . لقد كانت السنة الأخيرة من زواجه فارغة ، إذ شعر بالغضب والسخرية تجاه النساء .

لقد قرر "بيرون" التصرف كرجل جذاب ورائع مثلما كان في الماضي وتذكر قدرته على إضحاك كل النساء تقريباً . وفي أثناء قيام أصدقاء "بيرون" بتقديمه إلى نساء مناسبات ، ورأى أنه يستمتع معه ، بدأ غضبه في التقلص ببطء ، وشرع في وضع زواجه في الماضي خلال استمتاعه بصحبة كثير من النساء اللائي يتسمن بالذكاء والجاذبية .

المرونة

قرر "بيرون" الانفتاح على دائرة أكبر من النساء اللائي من الممكن أن تصبح إحداهن شريكة لحياته حسبما اعتقد . ولطالما كان يحبذ الجميلات ويرفض أية امرأة لم تهتم بنفسها . إذ نحى ذلك جانباً شهراً كاملاً فقط كان يطلب خلاله من كل امرأة تبدو شيقة أن تخرج معه بصرف النظر عن مظهرها . لقد وضع قاعدة "يحتاج الأمر موعداً واحداً فقط" ، إلا أنه في الواقع حاول الانفتاح على أنماط عديدة من النساء خلال هذا الشهر ولسن فائقات الجمال فحسب .

الإحساس بالذات

كان على "بيرون" عندما استرجع الأمر الاعتراف بأن "إنجيليا" قد صنعت فيه معروفاً بأن اختارت إنهاء الزواج عند حصولها على وظيفة في آسيا . واعتقد أنه كان متأكداً تمام التأكد كيف كان حاله وهو في العشرينات من عمره ، إلا أنه الآن وقد رسم رؤية شخصية وأعاد هيكلة موقفه فقد وجد أنه تحول إلى شخص أكثر تشويقاً .

دروس التغيير المستفادة من "بيرون"

تكوين رؤية شخصية تتضمن جوانب القوة والعواطف (مهارة التغيير الأولى لدى "بروك" : الرؤية الشخصية) .

٢. إعادة ترتيب الأوراق ، لقد كان بمقدور " بيرون " إعادة تشكيل طلاقه من كونه فشلاً شخصياً إلى أن يكون إنجازاً استمر سنوات كثيرة وزوده بالكثير من دروس الحياة (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : إعادة ترتيب الأوراق) .
٣. تصرف كما لو كنت قد أحرزت النجاح الذى تبتغيه وحسن (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : المرونة العاطفية) .
٤. أثناء فترة التغيير قم بالنظر إلى الأشياء التى تثير غضبك . لقد ساعد ذلك " بيرون " على أن يكون أكثر مرونة فى إقامة علاقات غرامية مع نساء مناسبات (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة)
٥. اعتبر التغيير فرصة للتعلم ، وقم بتحسين (مهارة التغيير الخامسة لدى " بروك " : الإحساس بالذات) .

لنتذكر الفروق بيننا

يستطيع الرجال والنساء الاستفادة بدرجة كبيرة سواء فى الزواج أو الطلاق بتذكر مدى الاختلاف بينهم فى التعامل مع التغيير . لا يدرك الرجال أن أسلوبهم المباشر تجاه التغيير يمكن أن يهدد النساء . صحيح أن الحلول المرتكزة على اتخاذ الإجراءات التى يتبعها الرجال بشكل طبيعى عند مسaire التغيير ، عادة ما تفلح ثلاثة أرباع الوقت بالنسبة لهم ، إلا أنه على الرجال أيضاً أن يفهموا أن النساء قد يستئن تفسير الإجراء المباشر ويشعرن كما لو كانت احتياجاتهن يتغاضى عنها الأزواج أو يتجاهلونها . يحتاج المتزوجون من الرجال إلى أن يؤكدوا لزوجاتهم أنهم يحترمون توليفتهن المختلفة من التكيف مع التغيير .

ومن ناحية أخرى ، من الطبيعى أن تتعامل النساء مع التغيير بأسلوب أكثر تأملاً ومراعاة لمشاعر الغير ، وهن بحاجة إلى التقرب إلى الآخرين ، والحديث عن مشاعرهن ، والبحث عن أفضل الحلول . وقد يسئ الرجال تفسير ذلك على أنه تسويف أو تردد ، إلا أن الأمر ليس

كذلك حيث إن هذا هو الأسلوب النسائي تجاه التماشي مع التغيير ، وغالباً ما ينشأ عنه حلول أقل نظاماً ولكنها أكثر إبداعاً .

ستتوافر فرص كثيرة للتوافق مع التغيير أمام أصحاب الزواج الناجح من الرجال والنساء حيث يتزايد احتمال وجود علاقة ناجحة بالتعرف على كيفية اجتياز الجنس الآخر لخطوات التغيير الثلاث ، وعلى أهمية تطوير مهارات التغيير الخمس لدى " بروك " ، ويعلم الله مدى صعوبة التعامل مع كل ما تواجهنا به الحياة كل عام ، إلا أنه يمكننا على الأقل التقدم بشكل أفضل في علاقاتنا مع الجنس الآخر بإدراكنا أن كلاً منا لديه جوانب قوى مولود بها حتى تمكنه من التعامل مع التغيير .

يحتاج كل من الرجال والنساء أن يفهموا أن كل جنس لديه أسلوب فريد للتعامل مع الخطوات الجوهرية الثلاث للتغيير : توديع الماضي ، اجتياز فترات الانتقال ، وبدايات جديدة .

يحتاج كل منا إلى التعرف على رفيقه وتشجيعه في مهارات التغيير الخمس لدى " بروك " : الرؤية الشخصية ، إعادة الهيكلة ، المرونة العاطفية ، المرونة ، والإحساس بالذات .

لقد تمكن " مايك " من التغلب على مقاومته الطبيعية ونجح في ذلك ، ولهذا فهو الآن أكثر سعادة في علاقته مع " ديبورا " ، كما أنه أيضاً يفهمها بشكل أفضل .

أضف إلى ذلك شعور " ديبورا " بأنه باجتيازها خطوات التغيير الثلاثة والتحدث عن كل منها مع " مايك " ، فإنهما يكونان أكثر قرباً . لقد قررا جعل طريقة " بروك " لتحسين مهاراتهم في التعامل مع التغيير جزءاً من حياتهما .

كما لا تزال " إنجيليا " ، و " بيرون " صديقين رغم طلاقهما . إن كلاً منهما يؤمن الآن إيماناً جازماً بأنه يعيش حياة أكثر إثراء لأنهما يفهمان بشكل أفضل كيفية ما للرجال والنساء من طرق مختلفة للتعامل مع التغيير .



ما تحمله فترة الخطبة من تحديات

نعرف أن فترة الخطبة تزخر بالكثير من المد والجزر ، وبصرف النظر عما إذا كانت هذه الخطبة ستنتهى بالزواج أم لا ، فلا بد من وجود تغييرات على كلا الجانبين ، حيث توجد تحديات بغض النظر عن العمر .

واحدى السبل لضمان نجاحك هى أن تفهم كيفية تعامل الطرف الآخر مع التغيير .

إن الاختلافات فى كيفية إدراك الرجال والنساء للأشياء لقد لوحظت منذ أمد بعيد من خلال أعمال الفكاكة ، وفيما يلي إحدى القصص الحديثة التى يتم تداولها عبر الإنترنت .

كانت إحدى معلمات اللغة تشرح لطلاب فصلها الكبار أن الأسماء فى اللغة الفرنسية - وعلى النقيض من مثيلاتها فى اللغة الإنجليزية - يتم تصنيفها نحويًا كمذكر أو مؤنث ؛ فكلمة " منزل " فى الفرنسية

مؤنثة ، و " قلم حبر " فى الفرنسية مذكر . وسأل أحد الطلاب الذين يشعرون بالحيرة : ما نوع كلمة " كمبيوتر " ؟ ولم تُجبه المعلمة ، ولم تكن الكلمة فى قاموسها الخاص باللغة الفرنسية .

لذلك قامت المعلمة - وعلى سبيل المزاح - بتقسيم الفصل إلى مجموعتين ، بطريقة مناسبة حسب النوع ، وطلبت منهم أن يحددوا ما إذا كانت كلمة " كمبيوتر " يجب أن تكون اسماً مؤنثاً أم مذكراً ؟ وطلبت من كل مجموعة ذكر أربعة أسباب لتوصياتهم .
فقد قررت مجموعة الذكور أن " أجهزة الكمبيوتر " لا بد وأن تكون مؤنثة بالقطع نظراً للأسباب التالية :

١. ما من أحد سوى صانعها يفهم المنطق الداخلى لها .
٢. اللغة الأم التى تستخدمها تلك الأجهزة فى التواصل مع بعضها البعض غير مفهومة لأى شخص آخر .
٣. إن أصغر الأخطاء يتم تخزينها فى ذاكرة طويلة الأمد لاحتمال استرجاعها فيما بعد !
٤. بمجرد اقتناءك إحداها ، تجد نفسك تنفق نصف مرتبك على شراء ملحقات لها .

بينما أكدت مجموعة الإناث أن " أجهزة الكمبيوتر " لا بد وأن تكون مذكر لأسباب التالية :

- عليك أن تقوم بتشغيلها كى تجذب انتباهها .
- بها الكثير من البيانات ، إلا أنها مع ذلك عديمة الدلالة .
- من المفترض أنها تساعدك على حل المشاكل ، إلا أن المشكلة قد تكمن فيها ذاتها نصف الوقت .
- بمجرد التزامك بإحداها ، تدرك أنك لو كنت قد انتظرت فترة أطول قليلاً ، لأمكنك الحصول على " موديل " أفضل !

وبمعنى آخر ، رغم كل أوجه التشابه بينهم جميعاً ، يدرك كل من الرجال والنساء العالم بطريقة مختلفة تماماً .
يعرفك هذا الفصل من الكتاب بكل من " ديفيد " ،
و " سيلبستي " ، كما يقوم بإشباع فضولك بشأن كيفية استقطاع
" إنجيليا " المطلقة حديثاً أن تبدأ حياة عاطفية جديدة في مجتمعها
الجديد ، كما نقوم أيضاً باكتشاف ما حدث لزوجها السابق " بيرون " .

البحث : ماذا قال ، وماذا قالت ؟

كان " ديفيد " ، و " سيلبستي " في بداية علاقتهما عندما
عرفناهما . وفي أوائل الثلاثينات من عمرهما ، عبّر كل منهما عن
اهتمامه بالزواج وتكوين أسرة ، إلا أنهما واجها مشكلة العثور على
الشريك المناسب وكذلك دعم علاقة طويلة الأمد .

" عند التعامل مع التغيير ، نجد أن النساء يملن إلى استخدام
أسلوب أكثر ارتكازاً على العاطفة ، بينما يستخدم الرجال أساليب أكثر
اعتماداً على العقل ، كما يبدو أن النساء أكثر مرونة عند حدوث
التغيير". ويقول " ديفيد " أيضاً ، وهو أحد طلاب الماجستير في إدارة
الأعمال ، والذي يعمل بأحد البنوك الكبرى : " يبدو أيضاً أن النساء
يحتجن إلى مزيد من الدعم عندما يجتازن مراحل التغيير . فقد دأبت
خطيبتي على استشارة صديقاتها دائماً عبر الهاتف عند مواجهة أي
تغيير " .

سرعان ما حدث توافق بين كل من " ديفيد " ، و " سيلبستي " ،
عندما تقابلا في اجتماع لإحدى الجمعيات المهنية ؛ فكل منهما دءوب
على العمل ، ويشتركان في ولعهما بالتنس ، فقد أنهيا لتوهما علاقة
زوجية سابقة استمرت طويلاً ، وعليه فقد توخيا الحذر في لعب دور
البطولة في علاقة جديدة .

قالت " سيلبستى " : " حقيقة يرى الرجال الأشياء بشكل مختلف عن النساء ، إذ يريدون الأمور أن تسير فى اتجاه واحد ، حسب طريقتهن الخاصة ، ولا يبدو أنهم يقدرّون على سماع ما تريده المرأة . إننى أحب الرجال الأقوياء ، إلا أنه غاية فى السهولة بالنسبة لى أن أكون متعاطفة وببساطة أتماشى مع ما يريده ، ثم لا أستطيع تتبع مسار احتياجاتى . ويبدو أن صديقتى الإناث هن فقط القادرات على السماح لى بأن أكون على طبيعتى " . وعلى الرغم من ذلك ، لقد شعرت " سيلبستى " بالليل نحو " ديفيد " وشعرت بأنها كانت متأثرة بطريقة إنصاته إليها .

وفى أثناء التغيير ، النساء هن الأكثر لجوءاً إلى استثارة الآخرين ؛ بحثاً عن دعم الأصدقاء ، قبل أن يقمن باتخاذ أى إجراء . ومن المهم أن يفهم الرجال ذلك الأمر على أنه رد فعل أنثوى تجاه التغيير ، وهو فعال وطبيعى للغاية ، أكثر منه تردداً يمكن أن يفهمه الرجل على أنه علامة ضعف وشك .

تنعكس تلك الرغبة ، والتي تشترك فيها النساء فى التماس مشورة الآخرين ، فى مفهوم عنوان هذا الكتاب . غالباً ما تريد المرأة المسافرة إلى مكان ما أن يخبرها أحدهم بما تعنيه اللافتات الإرشادية على طول الطريق ، وعادة ما تكون مستعدة للتوقف وطلب المزيد من المساعدة لبلوغ وجهتها المقصودة . والرجل هو الأكثر لجوءاً إلى أن يسترشد بإحدى الخرائط و" يتوجه شرقاً " وهو عاقد العزم على الوصول إلى وجهته معتمداً على نفسه . إن عزوف الرجال عن التوقف للسؤال عن الاتجاهات هو موضوع كثير من النكات ، إلا إن ذلك له بالفعل أساس فى الاختلافات الحقيقية بين الرجال والنساء .

عندما يفهم الرجل أن خطيبته سيكون لها غالباً رد فعل تجاه التغيير ، يختلف فى أسلوبه تماماً عن طريقته ، رغم أنها تستطيع الوصول إلى نفس الغاية بنجاح وبأسلوبها الخاص ، فمن الممكن أن تنشأ بينهما علاقة أقوى .

كان " ديفيد " يشعر بالحيرة والارتباك لأن " سيلبستي " أرادت منه أن يبدأ قضاء عطلات نهاية الأسبوع معها في منزل الأسرة الريفي الجديد إلى أن فهم أسلوب النساء تجاه التغيير . لقد بحثت " سيلبستي " كثيراً عن أفضل منطقة لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في أحد المنازل الريفية ، وأرادت أن يستفيد " ديفيد " من ذلك أيضاً . لقد أحب شقيقته بالمدينة ، ولم يرد التخلي عن الألعاب الرياضية التي يمارسها في عطلة نهاية الأسبوع مع أصدقائه . ورأت " سيلبستي " أن قضاء عطلات نهاية الأسبوع معاً ستكون إحدى الطرق الجيدة لتكتشف ما إذا كان هناك توافق بينها وبين " ديفيد " . لقد أرادت أن تغير من روتينها الخاص بقضاء عطلة نهاية الأسبوع طيلة أشهر الصيف في المدينة ، إلى قضاؤها في جو ريفي تملؤه الشمس والمرح .

وإدراكاً من " ديفيد " أن تلك هي الطريقة التي تبرمجت بها " سيلبستي " على التغيير بوصفها امرأة ، فقد وافق على تجربة ذلك الأمر خلال عطلة نهاية أسبوع واحدة من كل شهر ، إلا أنه طلب منها قضاء إحدى عطلات نهاية الأسبوع بالمدينة ، ومن ثم يمكنهما البقاء معاً ويستطيع هو أيضاً أن يقابل أصدقاءه .

قُل وداعاً للماضي

لقد شرع كل من " ديفيد " و " سيلبستي " في بداية أفضل حالاً ، لأن كل منهما استطاع فهم أسلوب التغيير لدى الطرف الآخر كرجل وكامرأة ، كما أنهما خاضا عدداً كافياً من العلاقات غير الناجحة لدرجة أنهما عرفا أنهما بحاجة إلى أسلوب جديد .

لقد استنتج " ديفيد " أن الدخول في علاقة جادة مع " سيلبستي " سيتطلب منه التخلي عن جزء من وقته مع أصدقائه ، لذلك استمع إليها وأدرك أحد الأشياء التي تحبها فيه وهو قدرته على الإنصات ، لذا قرر أن يؤكد ذلك .

إن تحديد ما ستقلع عنه فى أثناء اجتياز تلك المرحلة الأولى من التغيير ، يتساوى فى أهميته مع معرفتك بما لن تضحي به ، ولقد قررت " سيلبستى " هذه المرة أن تحافظ على فرديتها وتقضى بعض الوقت فى التأكد من إنها تحصل على ما كانت بحاجة إليه . لقد أدركت أنها كانت مجاملة للغاية فى علاقاتها الماضية وانتهت بالانفصال لأنها شعرت بتساهلها .

الفترات الانتقالية بين مراحل التغيير

إن فترة التجربة التى بلغها كل من " ديفيد " و " سيلبستى " والتى كانا يقومان فيها بقضاء إحدى عطلات نهاية الأسبوع شهرياً فى منسكن أسرتها الريفى . مع أصدقائها - تعد مثلاً على هيكمل مؤقت تم وضعه فى مكانه الصحيح وصولاً إلى خطوة التغيير الثالثة : " بدايات جديدة " ، ولا يمر كل الأزواج بعملية الانتقال خلال المراحل الانتقالية للتغيير فى أثناء فترة الخطبة ، إلا أن " ديفيد " و " سيلبستى " استخدما الوقت فى أن يفهم كل منهما الآخر؛ لقد لعبا الكثير من التنس وانضما إلى دورى الزوجى ، إلا أن " سيلبستى " اشتركت فى سلم التأهل فى بطولة الفردى بناديبها وكانت تحرز نجاحاً مستمراً ، وكان " ديفيد " يشجعها باستمرار .

لقد كانت " سيلبستى " من الذكاء لتدرك حاجة " ديفيد " كرجل إلى التدخل ليفعل شيئاً بوصفه رجلاً ، وأن ذلك كان إجراءً ثابتاً - رغم أن الأمر تطلب منه بداية أن يشد أزرها . لقد كانت حساسة بدرجة خاصة بشأن عدم قضائها أغلب وقتها مع أصدقائها ، إلا أنها قامت فى واقع الأمر بالموازنة بين الوقت مع " ديفيد " بمفرده وبين الوقت مع أصدقاء " ديفيد " . كما قرر كل منهما أيضاً قضاء اثنتين من عطلات نهاية الأسبوع شهرياً بمفرده ، مع منح كل منهما الوقت ليقضيه مع مجموعات الأصدقاء . لقد ساعد ذلك " سيلبستى " أن تشعر

بأنها قادرة بشكل أفضل على الحفاظ على فرديتها وأيضاً تكوين أسرة جادة مع " ديفيد " .

البدايات الجديدة

لقد مر عام الآن ، ولا يزال كل من " ديفيد " ، و " سيلبستى " ، يكتشفان طباعهما ، وقد بات الحديث عن الزواج وشيكاً ، وهما هي " سيلبستى " تقضى الوقت فى إعادة البحث عن خطط الزفاف ، وكان من الممتع بالنسبة لها أن تستطيع الحديث عنها مع أصدقائها .
ها هو " ديفيد " يستمتع بوقته مع مخطوبته ، إلا أنه قد يحصل على ترقية مهمة فى وظيفته ، لذا سيكون هناك مزيد من التغيير . الشيء الوحيد الذى قرراه هو أن أى مكان ينتقلان إليه لابد وأن يكون قريباً من أحد ملاعب التنس لأنهما استمتعا باللعب معاً بدرجة كبيرة .

دروس التغيير المستفادة من " ديفيد " ، و " سيلبستى "

١. التعبير عن تبرمك من الأسلوب الذى سارت عليه علاقاتك الماضية وأن تقرر الطرق المحددة التى سيتصرف بها كل منكما هذه المرة (مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : الرؤية الشخصية) .
٢. أخبرت " سيلبستى " " ديفيد " بأنها تقدر بوجه خاص قدرته على الاستماع إليها ، وكم كان من غير المعتاد أن تجد تلك القدرة فى أحد الرجال ، وهذا جزء مهم من التغيير عند " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق ، فقد عمل " ديفيد " عندما كان مع " سيلبستى " على زيادة استماعه للآخرين .
٣. لقد استطاعت " سيلبستى " عندما قالت وداعاً لحياتها الماضية أن تحدد ليس فقط ما سيتم تركه ولكن أيضاً ما احتاجت إلى التمسك به . وفى حالتها ، كانت بحاجة إلى تخفيف حدة ميلها الطبيعى

إلى مجاملة الآخرين في أثناء التغيير ، وتعلم كيفية إجراء تعديلات دون أن تخسر إحساسها بذاتها . (مهارة التغيير الخامسة لدى برونك) .

٤ . أخذ الوقت الكافي للفترة الانتقالية ، الأمر الذي يزيل الضغط عن العلاقة (الخطوة الثانية للتغيير) .

البدء في علاقة جديدة

سنواصل قصة " إنجيليا " ، و " بيرون " ، الزوجين اللذين انفصلا في نهاية الفصل السابق . لقد تم الطلاق بالفعل ، وتواجه " إنجيليا " تحدى التغيير المتمثل في بدء حياة جديدة في " هونج كونج " حيث أخذتها وظيفتها . لقد اتخذت سبيلاً ناجحاً جداً تجاه تكوين أسرة جديدة .

إن أفعالها تعكس الأسلوب النسائي في التعامل مع التغيير . إذ بدأت في استخدام طريقة " برونك " للتفاعل مع التغيير عند الانتقال إلى مكان آخر ، ولقد أثارها الفضول بدرجة كافية لترى ما إذا كان من المفيد أن تبدأ تكوين صداقات جديدة في " هونج كونج " وتتماشى مع التغييرات التي يتضمنها تشكيل صلات وتعاملات ناجحة مع الجنس الآخر .

ومثلها مثل النساء الأخريات تماماً واللائي يكن في أحسن حالاتهن عند تكوين أسرة جديدة ، قررت " إنجيليا " أن تستخدم أيضاً طريقة " برونك " لإبراز ما لديها من مهارات التعامل مع التغيير .

تكوين رؤية شخصية

لقد فكرت " إنجيليا " فيما تبتغيه من تكوين علاقة جديدة ، وقررت أنها لم تكن مستعدة للزواج الثاني بعد ، وبدلاً من ذلك ، أرادت أن تقضى الوقت الكافي في البحث عن الشريك المناسب .

لقد سألت إحدى صديقاتها غير المتزوجات أن تأتي إليها ظهيرة يوم الأحد حتى تستطيع الاستفادة من أساليب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها . بحثا عن شريك الحياة المناسب . وعلى سبيل المزاح . أطلقت على صديقتها " ماى " لقب " مدربة تكوين علاقات ناجحة " . قالت إنجيلىا : " حسنا . ها قد أصبح لدى مدربة شخصية لمساعدتى على جعل جسدى فى أحسن حالاته . لم لا يكون لدى مدربة تساعدنى على تكوين علاقة ناجحة ؟ " .

أعدت المرأتان قائمة بجوانب القوة لدى " إنجيلىا " إنها جذابة . شابة (فى الثامنة والعشرين) وذكية . ويسهل الحديث معها . وتحب أنواعا مختلفة من الناس . إن شقتها صغيرة إلا أنها تقع فى موقع متوسط . وهى تستمتع باستضافة الآخرين ولديها وظيفة شبة . وهوايات غير عادية متضمنة البلياردو والأوبرا والتصوير . إن نوعية من تريده من الرجال هى أن يكون عزبا . متسما بروح الدعابة .

قدمت لها صديقتها " ماى " مزيدا من التشجيع بأن حددت لها بالضبط من يمكن أن يشاركها حياتها . وقالت لها : " من حكمة التصرف عند إقامة خطبة جديدة هى ألا تجعلى من معتقدين أنه شريك مناسب يشعر بأنه ذو طابع خاص حتى يقع اختيارك عليه " .

راحت " إنجيلىا " ، و " ماى " تضحكان عندما توصلتا إلى صورة للشخص المفضل يدخل عليهن وهو يحمل كاميرا تصوير ومعه عصا البلياردو ، وهو يغنى أحد الألحان " Madame Butterfly " إلا أن " ماى " قالت : " دعينا نمكث بضع دقائق فى تخيل أين يمكنك مقابلة ذاك الشخص " . لقد قررتا البحث فى معارض الصور الفوتوغرافية وعروض الأوبرا والأماكن التى تشتمل على طاولات البلياردو .

لقد كانت إحدى الخطط وبالتأكيد فترة ممتعة من ظهيرة يوم الأحد ، كما شعرت " إنجيلىا " بأنها تمتعت بإحساس أفضل بذاتها

باجتيازها التدريب (مهارة التغيير الخامسة لدى بروك : الإحساس بالذات) .

إعادة ترتيب الأوراق

قامت إنجيليا " بطرق عديدة بتعديل أسلوبها في الحياة عن طريق (استئجار) " ماى " لتكون مدريتها على الأسلوب الأمثل الذى ينتهى بها إلى شريك حياة مناسب ، كما وافقت " ماى " أيضاً أن تكون الشخص الذى يساعدها على اتباع الأسلوب الأمثل من أجل البحث عن ذلك الشريك . لقد خاضت " إنجيليا " الموقف وتوقعت أن تجد بعض المرح وتعرف نفسها أكثر ، إلا أنها كانت جادة أيضاً بشأن العثور على شريك حياة . لقد كان ذلك أسلوباً مختلفاً للغاية عن ذاك الذى استخدمته عندما قابلت " بيرون " بعد أن تخرجت فى الكلية مباشرة .

لقد قامت أيضاً بالاستعانة بأسلوب إعادة ترتيب الأوراق للمساعدة فى وضع الصعوبات الناجمة عن الدخول فى علاقة

ضع فى حسابك الصعوبات الناجمة عن الدخول فى علاقة جديدة .

جديدة فى الحساب . فى البداية شعرت " إنجيليا " بالخوف الشديد عندما ذهبت إلى أحد أندية الدورى المختلط ، وقامت بارتداء حلة جذابة لسيدات الأعمال ، مثلما فعل الآخرون ، إلا أن الرجال تجمعوا بدرجة كبيرة حول إحدى الشابات التى كانت ترتدى فستاناً قصيراً للغاية ، أثار ضحكها هى وصديقتها " ماى " .

المرونة العاطفية

لقد بذلت " إنجيليا " جهداً كبيراً بشأن المرونة العاطفية ، إذ كانت تعرف بأنها واقعة تحت تأثير ضغط عصبى بسبب العديد من

التغييرات الكبيرة (الطلاق ، والانتقال للسكن فى مكان آخر ، والنقل الوظيفى) والتى حدثت جميعها فى آن واحد . لذا أولت عناية خاصة لاتباع النصائح الثلاث لطريقة " بروك " لزيادة مرونتها العاطفية : إحداث التوازن فى حياتها ، التدريب الذهنى والعاطفى . والتخطيط لفترة نقاهة .

لقد كان غاية فى الصعوبة بالنسبة لها ألا تقوم بمجرد قضاء كامل وقتها فى العمل ، وعلى الرغم من أنها كانت تؤدى نفس عملها القديم بشكل أساسى ، إلا أن الناس كانوا جميعاً مختلفين ، ومع ذلك أصرت على أخذ الوقت الكافى لبناء صداقات جديدة والاندماج فى المجتمع والتواصل مع أسرتها وأصدقائها فى بلدها .

تحب " إنجيليا " أن تولى عناية خاصة بصحتها ؛ فقد كانت تدرك أن استئجار مدربة شخصية لها يعد مظهراً من مظاهر الترف إلا أنها اعتقدت أنه أمر ضرورى لسلامتها ، لذا مضت قدماً ونفذت ذلك .

قامت مع " ماى " بإدراج فترة نقاهة ضمن برنامجها لتكوين علاقة جديدة ، حيث قررت ممارسة أنشطة تحسن من قدرتها على تكوين علاقات ناجحة ثلاث مرات أسبوعياً ، فستقوم بممارسة أحد الأنشطة حيث تكون هنالك فرصة طيبة لمقابلة الرجل الذى رسمت له صورة فى خيالها باستخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها الذى استخدمته بحثاً عن شريك الحياة ، إلا أنها اتفقت مع " ماى " على الإبقاء على فترات الظهيرة من أيام الأحاد مفتوحة لتمكن من الاسترخاء والتحدث عن مغامراتها والضحك أو حتى الصراخ .

إن " الاستعانة بمدربة من أجل تحسين القدرة على تكوين علاقات ناجحة والاستمرار فى مقابلتها لهو اتجاه أنثوى مميز فى التعامل مع التغيير ، وفى هذا الشأن تصرفت كل من " إنجيليا " ، و " ماى " بالطريقة التى يُمليها عليهما تفكيرهما من أجل التوافق مع المجتمع فى أثناء فترة التغيير . فمن غير المحتمل أن يرغب الرجل فى الحديث عن

تجاربه العاطفية مع رجل آخر ، أو أن يفصح عن مشاعره بشأن ما قد يلقاه من إحباط في علاقاته الغرامية وذلك خلاف المرأة .

المرونة

يتطلب التمتع بالمرونة مزيداً من الممارسة ، لذا قررت " إنجيليا " أن تداوم على تنويع طرق بحثها عن شريك لها ، أحياناً بالذهاب إلى بعض المحافل المهمة مثل : معارض الصور الفوتوغرافية أو الأوبرا لعلها تقابل أحد الرجال المهتمين بتلك الموضوعات ، وأحياناً أخرى بإقامة حفلات عشاء صغيرة في شقتها مع من قابلتهم من أصدقاء جدد .

من بين الأفكار المأخوذة من طريقة " بروك " القيام بتفتيت المهام الكبيرة إلى مهام صغيرة ، وهو الأمر الذى ساعد " إنجيليا " على أن تقابل الرجل الذى تفكر في الارتباط به الآن .

قام أحد زملاء " إنجيليا " فى العمل فى ليلة الجمعة بدعوتها للذهاب إلى حفل المحافظ الذى تحييه فرقة أوبرا " سيدنى " التى زارت المنطقة لتأدية أحد العروض فى عطلة نهاية الأسبوع حينذاك . فأعدت " إنجيليا " فستاناً مناسباً للحفل .

إلا أن الشعور بالتوتر بدأ يتسلل إليها مع اقتراب الموعد ، حيث كانت مرهقة بعد أسبوع من العمل الشاق ، وفى محاولة منها لمقاومة رغبتها فى الانسحاب ، تذكرت النصائح الخاصة بكيفية اكتساب سمة المرونة عن طريق " تفتيت المهام الكبيرة " ومكافأة " المكاسب الصغيرة " بطريقة جادة .

قالت " إنجيليا " : " أستطيع القيام بذلك . ما سأقوم به هو مجرد التقدم خطوة للأمام كل مرة ثم مكافأة نفسى بعد كل واحدة منها " . وأقنعت نفسها أنه بوسعها - بعد موعد مصفف الشعر - أن تتناول عشاء لطيفاً من حساء لديها بالثلاجة أعدته بالمنزل ، وقامت بإنجاز هذا الأمر .

ثم قالت لنفسها : " إن خطوتي التالية الآن هي ارتداء فستانى وأخذ إحدى سيارات الأجرة إلى الحفل " . ها قد بدأ الخوف بالفعل . لقد اتفقت مع نفسها على أنها إذا ما كانت فعلاً متعباً للغاية لى وصولها الحفل ، فإن كل ما عليها فعله هو مجرد أن تعود أدراجها إلى المنزل .

ولدى وصولها الحفل ، استجمعت " إنجيليا " شجاعتهما قائلة لنفسها : " هأنذا باستطاعتي أيضا الدخول واختبار الأمر " . لقد فعلت ذلك ووعدت نفسها بالبقاء لتناول أحد المشروبات .

لقد كان الأمر أسوأ مما توقعت ؛ إذ كانت الحجرة ضيقة . وغلب على أعمال الديكور لمسة العنصر الذكري . وقد اشتملت الجدران على إحدى الرؤوس المحنطة لأيل الشمال والحلوف البري الأفريقي . كان هناك عدد من الأشخاص ؛ إلا أنهم جلسوا جميعاً إلى إحدى الموائد الصغيرة إما فرادى أو ثنائيات أو مجموعات .

تناولت الشراب وقررت أن كل ما عليها فعله هو أن تقطع المسافة بطول الغرفة مرة واحدة لترى إذا ما كان هناك بعض من تعرفهم . ففعلت ذلك إلا أنه لم يكن هناك أى منهم .

ومع آخر ذرات شجاعتهما قالت لنفسها : " عليك فقط اختيار أحد الرجال والذي قد يكون أعزب ، واسأليه الجلوس معه وقتاً قليلاً . وتناولى شرابك ثم غادرى المكان " .

لقد فعلت ذلك ، وتبين أن الرجل الذى اختارته كان لطيفاً للغاية وانتهى الأمر بالحديث معه ما تبقى من الأمسية ، ولدى خروجهما ليقول كل منهما للآخر " طابت ليلتك " ، مرا بإحدى طاولات البلياردو وسألها عما إذا كانت تراول تلك اللعبة !

الإحساس بالذات

لقد كان أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها الذى استخدمته " إنجيليا " للعثور على شريك حياة فى بناء إحساسها بذاتها مناسباً ، إذ شعرت بالغبطة والسرور لقيامها بكتابة جوانب القوة لديها ، ورجعت إلى تلك الورقة عندما واجهتها إحدى التجارب العاطفية التى تمثل تحدياً بالنسبة لها .

كما أصبحت أيضاً أكثر تأكيداً فى إخبارها الآخرين أنها تريد التعرف على رجال مناسبين لدرجة أنها وصفت لهم صورة الرجل المثالى الذى تود التعرف عليه .

دروس التغيير المستفادة من " إنجيليا "

١. اعرف نفسك بشكل أفضل من خلال بناء علاقات مع الآخرين .
(مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : الرؤية الشخصية) .
٢. الاستعانة بأحد المدربين لمساعدتك خلال التغييرات التى تصاحب بناء العلاقات . (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : المرونة العاطفية) .
٣. إن استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها فى البحث عن شريك الحياة يساعد كثيراً عندما يتعلق الأمر بتعزيز الإحساس بالذات (مهارة التغيير الخامسة لدى " بروك ") وتكوين صورة واضحة لما تريده .
٤. يعد كونك حازماً أمراً جوهرياً عندما يتعلق الأمر بطلب المساعدة من الآخرين فى الحصول على ما تريده (مهارة التغيير الخامسة لدى " بروك " : الإحساس بالذات) .
٥. من الصعب بناء العلاقات ، لذا كانت " سيلبستى " تكافئ نفسها عند كل خطوة جديدة تتخذها (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .

وجهة نظر الرجل

دعنا ننتقل الآن إلى " بيرون " - الزوج السابق " لإنجيليا " . تذكر أنه الآن في السادسة والثلاثين من عمره ويعيش في منزلهم القديم . لقد كان قادراً على تحقيق حلمه في إدارة إحدى الشركات ، وها هو في السنة الأولى لافتتاح شركته ، ويعمل لدوام كامل في شركته الجديدة التي تتخصص في الحصول على مهندسين كيميائيين مؤهلين للعمل في المشروعات التي تتمتع بدرجة عالية من الأمن .

لقد نجح في إعادة هيكلة زواجه من كونه زواجاً فاشلاً ليكون جزءاً من حياته يحوى ذكريات لطيفة وأوقات طيبة . ولطالما استطاع أن يكون أكثر صبراً بشأن الدخول في علاقة جديدة ، والآن يتوقع أن السيدة النموذجية " كاملة الأوصاف " ستطرق بابه . لقد تعرف على سيدات في فترات متباعدة ، وأغلبهن كن سيدات ملائمات من خلال ترتيب الأصدقاء لهذا التعارف . لقد حاول أن يفتح الباب أمام الجميع ، إلا أنه في الحقيقة لم يلتق بمن أراد .

وبما أن العمل قد أصبح أكثر استقراراً الآن ، فقد قرر " بيرون " أن يمضى إحدى أمسيات أيام السبت لوضع خطة للعثور على المرأة الصحيحة ، كما قرر القيام بأية تغييرات ضرورية لإنشاء علاقة ناجحة .

تكوين رؤية شخصية

لم يرد " بيرون " حقيقة أن يأخذ الوقت الكافي في الاختلاط من خلال استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات من أجل التعارف والزواج ، إذ اعتقد أنه لديه فكرة جيدة جداً عن رؤيته الشخصية بشأن حياته الخاصة مع الجنس الآخر ؛ لقد أراد أن يلتقى بامرأة جذابة مناسبة مهتمة بتكوين أسرة ، وأن تساند جهوده لإدارة أحد الأعمال الجديدة . وسيكون شيئاً عظيماً إذا ما كانت تستمتع بالحفلات التي تمتد إلى

ساعات متأخرة من الليل ، ولا تهتم إذا ما نام فترة طويلة بين الحين والحين .

قال " بيرون " لنفسه بينما يقرأ عن الحاجة للتفكير في جوانب القوة التي أضافها لإحدى العلاقات : " ولكن ماذا على أن أقدم ؟ " . كان لا يزال متضرراً بعد الطلاق . لقد بدأ بالفعل يشعر بالجاذبية التي يتمتع بها مرة أخرى فعاد إليه شعوره بقدرته على جذب النساء مثلماً كان قبل الزواج . راح يتطلع إلى بعض ما كان لديه من جوانب القوة في العمل ، واعتقد أنها يمكن أن تكون أيضاً جوانب قوة لإقامة علاقة عاطفية تنتهى بالزواج . لم لا يبحث عن امرأة تقدر ما لديه من ذكاء ووفاء وما أظهره من عاطفة وحماس في حياة العمل ؟

إعادة ترتيب الأوراق

كيف استطاع " بيرون " النظر إلى صعوبات الدخول في علاقة جديدة بطريقة خلاقة ؟

قال : " بوصفى رجلاً سأقوم بمهام متعددة ، سأستعين بالإنترنت للبحث عن زوجة مناسبة ، إلا أنني أيضاً سأستخدم الشبكة في الحصول على مزيد من العملاء واكتساب مواهب جديدة " . وهذا ما فعله بالضبط . فقد انضم " بيرون " إلى العديد من غرف الدردشة عبر الإنترنت ، بعضها ذات صلة بالتعاون من أجل الزواج ، بينما المواقع الأخرى على الشبكة كانت مخصصة لمقابلة أناس في نطاق وظيفته . بعد ثلاثة أسابيع كان لديه العشرات من عروض العمل وخمسة عناوين يريد إلكتروني لئلا أراد أن يتابعها لأنها كانت علاقات زواج محتملة الحدوث .

المرونة العاطفية

لقد استفاد " بيرون " فعلاً من استراتيجية طريقة " بروك " الخاصة بتقوية المرونة العاطفية ، وذلك من خلال الحفاظ على جسده فى شكل صحى . لقد حاول اكتساب اللياقة قبل الزواج . لذا التحق ثانية بصالة الألعاب الرياضية ، وبدأ يتردد عليها كل يوم تقريباً .

كما أحب أيضاً فكرة وجود فترة نقاهة من أجل تعديل مجريات الأمور ، لذلك قرر تمضية مزيد من الوقت فى زيادة معرفته بكل من النساء الخمس ، ثم فكر فى تخطيط عطلة نهاية أسبوع طويلة بعيداً عن مسرح الأحداث برمته حيث يستطيع زيارة أخته وأطفالها .

المرونة

مازال " بيرون " يتمسك بمبدأ " مطلوب علاقة واحدة فقط " ، ولكنه كان يظهر تمتعاً بالمرونة من خلال تكوين صداقات مع سيدات غير مطابقات لمعاييره مائة بالمائة .

كما قرر القيام بتغيير أسلوبه المعتاد فى تحديد ما إذا كانت سيدة ما مناسبة لتصبح شريكة حياته أم لا ، فقط عزم على تحديد ذلك من أول مقابلة معها ، حيث يقرر ما إذا كان يريد الاستمرار فى مقابلتها .

لقد كان الأمر عسيراً ، إلا أنه قرر أن يبطن الإيقاع ويبدأ الحوار عن طريق البريد الإلكتروني مع كل واحدة من النساء الخمس اللاتى وقع عليهن اختياره ، ثم تأتى فرصة اللقاء بشكل طبيعى تبعاً للمحادثة التى تنشأ .

وحسبما لاحظ " بيرون " ، يبدو أن النساء يقضين وقتاً أكبر فى معرفة شركاء حياتهن المحتملين ، لقد كن يستمتعن باللقاءات المبكرة خارج ما يحمله البيئة من ضغوط حتى يتمكن من التعرف أكثر على شريك حياتهن .

الإحساس بالذات

ومع بدء المراسلات الإلكترونية ، شعر " بيرون " براحه أكبر بإظهاره بعضاً من صفاته لكل واحدة من النساء . لقد بدأ بداية بطيئة مع " جوليا " لأنها أخبرته أنها تحب الاستيقاظ مبكراً وعادة لا تقضى وقتاً كبيراً بالحفلات بعد منتصف الليل ، إلا أن ما أثار فضوله هو أنها بدأت أيضاً عملاً تجارياً خاصاً بها ، وكان عليه أن يخبر نفسه بأنه فى مغامرة ، ووعد نفسه بأن يترك المجال مفتوحاً أمام أنماط جديدة من الناس .

وأخيراً التقى " بيرون " و " جوليا " شخصياً لتناول فنجان من القهوة بعد خمسة أسابيع من المراسلات الإلكترونية . لقد نجحا وتواعدا طيلة ستة أسابيع حتى الآن ، حيث يقضيان بعض الوقت فى مقارنة المذكرات والملاحظات عن عمل كل منهما .

لقد تبين أن كلا منهما يحب عالاه الخاص به ، فهى تستيقظ فى الصباح الباكر ، بينما هو يتأخر ليلاً . إن كيفية نجاح الأمر وأن ينتج عنه زواج وأطفال هو رهن المناقشة ؟

لقد كان " بيرون " مسروراً لأنه التقى مع " جوليا " ، إلا أنه يدرك أنه بدون تغيير أسلوبه تجاه تكوين العلاقة ، وفهم المزيد عن كيفية تناول المرأة لذلك الأمر ، ما استطاع أبداً الارتباط بها .

دروس التغيير المستفادة من " بيرون "

١. تغيير الأسلوب القديم فى البحث عن شريك الحياة وإعادة النظر إليه باعتباره أحد الأنشطة التى بإمكانك دمجها مع شىء آخر (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : إعادة ترتيب الأوراق) .
٢. معرفة أن خلق مساحة " بروك " لحياة جديدة أمر عسير (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : المرونة العاطفية) .

٣. إدراك أن السعادة ليست دائماً هي ما تتوقعه (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : إعادة ترتيب الأوراق) .
٤. تعلم أسلوب الجنس الآخر في التكيف مع مسألة الدخول في علاقة بحثاً عن شريك الحياة ، مع عمل تغييرات تخالف أسلوبك المعتاد (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .

لنتذكر الفروق بيننا

يمكن أن يستفيد كل من الرجال والنساء في المواقف التي تقابلهم عند الدخول في علاقة جديدة إذا ما تذكروا كيف يتناول كل طرف منهما التغييرات التي تحدثها العلاقة العاطفية في الحياة ، إذ لا يدرك الرجال أن أسلوبهم الحاسم يصيب النساء بالارتباك ، فبالنسبة للمرأة ، من الأسهل أن تشعر بالراحة في المواقف العصيبة الناتجة عند دخول شخص جديد في حياتهن إذا ما كان الرجل راغباً في التقدم ببطء ليعرفها كشخص .

كما تحتاج النساء أيضاً إلى أن يفهم أن أسلوبهن في التجمع ضمن مجموعة من الأصدقاء والحديث فيما بينهم عن ضغوط العلاقة العاطفية هو أمر لا يجذب الرجال ، إذ إنه من الأفضل أن نقوم بتحديد ما نريده ، وأن نعرف ما علينا أن نعطيه ، وأن نكون جادين في سعيينا للتعرف على طبيعة الرجال .

يتناول كل من الجنسين التغيير الذي يحدثه الدخول في علاقة جديدة بطريقة مختلفة ، وهو أمر مفيد بالنسبة لهم ، إلا أن معرفة كيفية توافق الجنس الآخر مع مسألة الدخول في علاقة جديدة يمكن أن تجعل الأمور أفضل . لقد كوّن " ديفيد " و " سيلبستي " علاقة قوية بمساعدة كل منهما الآخر من خلال الخطوة الأولى للتعامل مع التغيير بأن يقولوا وداعاً لحياتهما القديمة التي لا يمكن الوصول إليها ، مع تجربة طريقة جديدة لإنجاز الأشياء خلال الفترات الانتقالية

للتغيير ، والحديث عما شاهداه على أنه بدايتهما الجديدة . وأن علاقتهما تتجه للأمام .

لقد أوضح كل من " إنجيليا " و " بيرون " كيفية استخدام مهارة التغيير الخامسة لدى " بروك " لإحداث تغيير جوهري ، فقد قامت " إنجيليا " بذلك من خلال استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها للبحث عن شريك حياة مناسب ، بالإضافة إلى مساعدة صديقتها " ومدربتها " " ماى " لها على تكوين علاقة عاطفية واعية وناجحة " ، أما " بيرون " فقد لجأ إلى طريقة غير تقليدية .

عشرة أسرار لخطبة ناجحة

بالنسبة للرجل

١. الإنصات ، الإنصات ، الإنصات ، الإنصات .

٢. أن يكون واضحاً بشأن ما يريد من المرأة وما عليه أن يقدمه .

٣. يسأل الرجل المرأة عما تتوقعه من علاقتهما العاطفية فى أثناء الخطبة .

٤. النظر إلى العلاقات السابقة على أنها أجزاء مفيدة من تاريخك الشخصى .

٥. الاعتراف بأن المرأة تحتاج إلى الحديث مع أناس آخرين فى حياتها وتنال دعمهم وتأييدهم .

بالنسبة للمرأة

١. أن تتعلم من علاقاتها الماضية ، ثم تقول وداعاً لتلك العلاقات .

٢. أن تحدد ما تريده من تكوين علاقة مع الجنس الآخر وما عليها أن تعطيه .

٣. تحدد رأيها فى العلاقة الغرامية مع إطلاع الطرف الآخر على هذا رأى .

٤. الاعتراف بأنه من الطبيعى بالنسبة " الرجل أن يتصرف قبل أن يتكلم .

٥. لدى الرجال جداول زمنية مختلفة عن النساء فى المواعدة .

٦. يكون من الأفضل أحياناً مجرد اتباع خطواته وقيادته ثم معرفة الأسباب فيما بعد .
 ٦. يكون الأمر أكثر راحة بالنسبة للمرأة إذا أخبرتها عن السبب قبل اتخاذ الإجراء .
 ٧. من الصعب على الرجل الحديث عن مشاعره . وأنه لا يحب القيام بذلك .
 ٧. يعنى الإنصات بالنسبة للمرأة انتباهاً لا يتجزأ . لذا حجم المهام المتعددة .
 ٨. يحب الرجل أن يسعد المرأة .
 ٨. تريد المرأة أن تدخل السرور عليك وربما الكثير جداً من السرور .
 ٩. يقضى الرجل أوقاتاً عصيبة فى التنبؤ بما تريده المرأة .
 ٩. تقضى المرأة وقتاً عصيباً فى فهم شخصيتك .
 ١٠. يحتاج الرجل أن يشعر بأنه حر فى اتخاذ قراراته الخاصة .
 ١٠. تفهم المرأة أنك تختلف عنها .
-



تحديات التغيير عند الأطفال والوالدين

سوف نقوم فى هذا الفصل بتطبيق طرقنا على تحديات التغيير لدى الأطفال والوالدين . إن العلاقات بين أى شخصين تكون معقدة ، ويزداد هذا التعقيد فى حالة العلاقة الثلاثية بين الأبوين وطفلهما ، ويتعاضم التعقيد كلما زاد عدد أفراد الأسرة .

وأول ما يحدث هو أن يتكيف كل من الوالدين مع التغيير الذى يطرأ فور مقدم طفل جديد ، وعندما يكبر الطفل قد يأتى أطفال آخرون وتلوح فى الأفق مع مقدمهم تحديات جديدة ومختلفة .

وبدءاً من وقت ميلاد الطفل إلى الوقت الذى يصبح فيه قادراً على مغادرة عشه ، ومن الوقت الذى تسوس فيه طفلك إلى الوقت الذى ينمو فيه هذا الطفل ليسوسك ، تعنى الأبوة مسابقة التغيير . وليس أمام الرجال سوى طريق وحيد للقيام بذلك ، وللنساء طريق آخر ، وكلا الطريقين ناجحان ، ومن الممكن أن يحالفنا نجاح أكبر عند فهمنا لطبيعة الجنس الآخر .

بدأ " جوز " ، و " فاليرى " معايشة تحديات وأفراح الأبوة ولكن سرعان ما اصطدما بالمتاعب . لقد كان فى استطاعتهما التعامل مع التغييرات التى تصاحب مقدم مولود جديد إلى حياتهما وذلك من خلال استخدام أساليب بسيطة سوف نتناولها بالتفصيل فى هذا الفصل . وسوف نلقى ببعض الظلال على حياة " شيلا " للوقوف على الطريقة التى تجارى بها التغيير فى رعاية ابنتيهما فى سن المراهقة .

وأخيراً سوف نسرد لكم قصة الشقيقين " لى " ، و " ليون " اللذين وصلا إلى مرحلة احتاج والداهما فيها إلى الرعاية . إنهما يتعاملان مع تحديات التغيير التى فرضها عليهما تقدم همر والديهما حسب ما هو طبيعى بالنسبة لجنس كل منهما .

فى لقاءاتنا الكثيرة مع المتخصصين فى التنمية البشرية فى جميع أنحاء البلاد نجد أن هناك اهتماماً بالغاً بأشكال الصراع التى يتحملها الرجل والمرأة فى حياتهما العادية . وقالت " ريجينا " وهى حاصلة على درجة الدكتوراه وتعمل كمستول تنفيذى فى مؤسسة متخصصة : " أرى فروقاً كبيرة فى الطريقة التى يتكيف بها الرجال والنساء مع الأمومة والعمل ، فالنساء أقل حاجة إلى النظام واللوائح " .

وكان هذا بالفعل هو حقيقة الأمر مع " جوز " ، و " فاليرى " وهما أحد موضوعات النقاش فى حلقتنا هذه .

البحث: ما قاله هو ، وما قالت هى

كان " جوز " يعمل فى قطاع التكنولوجيا بإحدى شركات الاتصالات بشيكاغو ، ويعيش فى إحدى الضواحي مع زوجته " فاليرى " التى كانت تقوم بالتدريس للصف الثانى فى مدرسة قريبة منذ زواجهما قبل عامين . وكان كلاهما راغباً فى بناء أسرة ، ولذا كانت البهجة هى رد الفعل الأول تجاه حمل " فاليرى " ، ولكنهما أدركا حتمية تغير علاقتهما ببعضهما .

توديع الماضي

بدأت " فاليري " كأمرأة أولى خطوات التغيير بوداع الأيام التي كانت تخلو من هموم رعاية الأطفال . وتعد هذه الخطوة يسيرة لمعظم النساء . وبالنسبة لـ " فاليري " فقد كان جسدها المتغير يوحى لها أيضاً بتغيير طبيعة الأمور فيما بعد .

بينما فضل " جوز " الاستمرار حسب عاداته . فعلى الرغم من أنه كان يتوق إلى أن يكون أباً ، إلا أنه كان يرى أنهما طالما خططا لمقدم الطفل الجديد فإن تكيفه مع الوضع الجديد سيكون طبيعياً . وكثير من الناس مثل " جوز " يعتقدون أن التغييرات السلبية فقط هي التغييرات الصعبة ، أما بحثنا هذا فيبين أن التغييرات الإيجابية أيضاً تتطلب نفس القدر من التكيف .

لقد كانت " فاليري " على قدر من الذكاء يمكنها من معرفة أساليب الرجال وكيفية تأثيرهم بالتغيير . فبالنسبة لمعظمهم تعتبر خطوة التغيير الأولى - توديع الماضي - أحد الأشياء التي سوف يتخطونها على الفور . ومع ذلك فقد أصرت " فاليري " على أن يجلس " جوز " معها للتحديث عن التغييرات التي يودون القيام بها . وكان أحد المصاعب الحقيقية أنه كان على " جوز " أن يقضى ساعة ونصف الساعة في الذهاب إلى عمله يومياً بالقطار ، بالإضافة إلى أنه كان يقضى عشر ساعات في العمل إلى جانب أوراق العمل التي كان يعود بها إلى المنزل . حقاً لن يكون لديه الكثير من الوقت لتلك الإضافة الجديدة .

لقد قاما معاً بمزاولة تمرين " كيف أمضى وقتي ؟ " الذي ورد بالفصل الثامن لمعرفة ما إذا كان عليهما التفكير في طريق لتقوية المرونة العاطفية عند " جوز " . وقالت " فاليري " بعد أن تحدثت مع صديقاتها اللاتي صرن أمهات مؤخراً : " الأطفال يشكلون ضغوطاً كبيرة رغم ما يجلبونه من سعادة " . بدأ " جوز " التفكير في بدائل أخرى عندما

ظهر له بوضوح أنه يمضى خمساً وثمانين بالمائة من ساعات اليقظة إما فى عمله أو فى طريقه منه أو إليه .

المرحلة الانتقالية

لم يكن فى وسع "جوز" فى جميع الأحوال التفكير فى كيفية القيام بتغيير الشركة التى يعمل بها منذ عامين والتى يسير فيها بخطى متسارعة ، ومع هذا فقد أدرك أن " فاليرى " كانت على صواب ، لذا اتخذ قراره باستكشاف بعض الحلول المؤقتة . تأتى خطوة التكيف مع التغيير أو بمعنى آخر التكيف مع المرحلة الانتقالية بشكل طبيعى عند الرجال . وتعتبر المرحلة الانتقالية هى الهيكل المؤقت الذى يمكن اتباعه حتى يتم التوصل إلى آلية دائمة للتكيف .

انتهز " جوز " الفرصة مخاطباً مديرة الموارد البشرية يشرح لها الموقف ويسأل إذا كان لديها أية وظيفة مؤقتة بالقرب من منزله يمكنه القيام بها فى السنوات القليلة القادمة . وقد قابل ذلك استحساناً من المديرة التى ما لبثت أن أسندت إلى " جوز " عملاً يستغرق عامين يتضمن إدارة تبادل المعلومات فى مكان يبعد عن منزله خمس دقائق .

بداية جديدة

شعرت " فاليرى " بالسعادة عندما حصل " جوز " على عمله الجديد ، وشعر هو بالسعادة لأنه سوف يحصل على خبرة الإدارة . وما أن أنجبا طفلهما حتى وجد أن الفرصة سانحة لينسل من عمله خلال ساعات الغداء حتى يقضى بعض الوقت مع ابنه . وكانت ضريبة ذلك أنه قد يستدعى فى أى وقت خلال الأربع والعشرين ساعة على مدار الأسبوع ، لكن ذلك كان ثمناً زهيداً . وفى كل حال كان " جوز " قريباً من مكتبه الجديد ، وغالباً ما كان يظل مستيقظاً طوال الليل بسبب صوت طفلهما الرضيع .

تصور " جوز " و " فاليري " أن ما حدث كان حلاً مؤقتاً ، ولكنه أصبح حلاً دائماً ، فالبداية الجديدة التي كانا يرغبان فيها هي أن يتمكننا من قضاء وقت مع طفلهما مع الاستمرار في الوظيفة .

دروس التغيير المستفادة من " جوز " ، و " فاليري "

١. تقاسما بينهما الأدوار ، فهي تستخدم أنوثتها لتوديع الماضي ، ثم يأتي دور " جوز " فيبدأ في التحرك سريعاً نحو اجتياز المرحلة الانتقالية للتغيير .
٢. تعلمنا أن التغيير الرئيسي في الحياة هو الوقت الصحيح الذي يمكن فيه التأكد من توازن الحياة ، وهكذا تنمو مهارتهما في " مهارة تغيير " بروك " الثالثة وهي المرونة العاطفية " .
٣. تبدو المفاجأة في أن التغييرات الإيجابية لا بد من مسايرتها مع (مهارة " بروك " الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .

وجهة النظر النسائية

والآن دعنا ننصت إلى " شيلا " ؛ تلك الأم التي تعول أسرتهما بمفردها استخدمت تفهمها لمهارات التغيير الخمس لدى " بروك " من أجل أن تخطو إلى الأمام في حياتها . فقد جعلت من نفسها قدوة لبنتيها بإيجاد عمل يوفر لها وقتاً من الساعة السابعة والنصف إلى التاسعة والنصف صباحاً تكرسه لكتابة روايتها . وسوف تظهر لك أيضاً وجهة نظر بنتي " شيلا " حتى ترى كيف أدى تأثرهما بوالدتهما إلى زيادة مرونتهما في التعامل مع الآخرين .

تكوين رؤية شخصية

عرفت " شيلا " ما تريد أن تفعله فى حياتها ؛ إنها تريد أن تكتب رواية أمريكية عظيمة ، وفى الوقت ذاته تقيم مسكنًا يضم بنتيها " جوان " (خمسة عشر عاماً) و " كريستال " (ثلاثة عشر عاماً) . كانت " شيلا " كاتبة موهوبة تميل إلى كتابة النثر التعبيرى . لكن ذلك لم يحظ بتقدير الشركة غير الهادفة للربح التى كانت تعمل فيها فى قسم الاتصالات المشتركة .

لقد عرفت ما كانت تتقنه وتتحمس له : الكتابة وطفلتيهما . وكان التحدى الذى واجهته هو أن تجد أو تنشئ مكاناً لتقوم فيه بالأمرين معاً . وبالتالي فقد كان تركيزها عند تكوين رؤيتها الشخصية هو أن تجد المكان ، وبالفعل وجدت ذلك فى العمود الثالث من أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها .

قررت " شيلا " وبنتاها أن يجعلن استكمال نموذج تصنيف الاهتمامات مشروعاً لهن ، ولذلك قمن بإلغاء عطلة نهاية الأسبوع ، وأحضروا ورقاً لاصقاً ، وأقلاماً ملونة ، ومجلات قديمة يقصن منها . وخرجن من هذا التجمع باتفاق يسمح " لشيلا " بقضاء ساعتين يومياً خلال العام التالى فى الكتابة لكى تستطيع أن تنتهى من عمل مسودة لروايتها وذلك لعرضها على الناشر . وكان ذلك يعنى أن تبحث " شيلا " عن وظيفة أكثر ثراءً ، وتكون بدايتها فى ساعة متأخرة من الصباح ، حوالى العاشرة تقريباً . استمتع الجميع بالعمل بالأدوات الفنية ، ووضعوا الصورة النهائية التى نتجت عن عملهم فى غرفة المعيشة .

كان التغيير يعنى أن تضطلع " كريستال " و "جوان " بمسئوليات أكبر لتدبير شئونهما المنزلية ، وكانت لدى الفتاتين الرغبة فى تولى مسئوليات أكبر من أعمال المنزل اليومية . وتطوعت " كريستال " بإعداد وجبة الإفطار وغسل الأطباق فى الصباح . وبهذه الطريقة

تستطيع " شيلا " أن تستيقظ من نومها لتبدأ فى الكتابة من الساعة والنصف وحتى التاسعة والنصف صباحاً . وكان على " جوان " البدء فى إعداد وجبة العشاء منتظرة " شيلا " التى لم تكن تعود إلى المنزل قبل الساعة مساءً .

ونحن نجد أن رسم صورة حقيقية لرؤيتك الشخصية له مفعول السحر . فعلى الرغم من أن معظم الناس يشعرون بغربة فى القيام بذلك ، إلا أننا فوجئنا بمدى تكرار تحول تلك الصورة إلى حقيقة . ويكون من الأسهل على النساء القيام برسم تلك الصورة .

لقد كانت " شيلا " من الذكاء بحيث عبرت عن ثقتها فى قدرة بنتيها على تحمل مسئوليات أكبر . ودائماً ما تتسم الخطوة الأولى من التغيير بالارتباك ، ويميل فيها الفرد نحو الصمت والرغبة الأكبر فى القيام بكل شئ بنفسه .

إعادة ترتيب الأوراق

أعادت " شيلا " ترتيب أولوية العمل فى حياتها من خلال التفكير فى الوظيفة كجزء من حياتها يجب أن يوفر لها الرعاية ، بالإضافة إلى ضرورة ملاءمته لوقتها . بعد أن كانت الوظيفة من قبل وسيلة لجمع أكبر قدر من المال حتى تعول نفسها وأطفالها .

ومع ذلك فما زالت " شيلا " فى حاجة إلى المال ، وبينما كانت تنظر إلى إعلانات الوظائف ، وقع بصرها على وظيفة واعدة كما بدا لها . لقد كانت الوظيفة هى تعليم طلاب المرحلة الثانوية المعوزين اقتصادياً الكتابة . وكان برنامج تعليم الكتابة ممولاً ومداراً من قبل مدرستها المحلية . وكان أفضل ما فى الأمر توافق ساعات العمل من العاشرة صباحاً إلى السادسة مساءً مع ظروفها تماماً . أجرت " شيلا " المقابلة الشخصية وأدهشها تميز الأشخاص القائمين على هذا البرنامج .

وقابلت بعضاً من الأطفال كذلك ، وأدركت أن لديهم قصصاً ممتعة يودون سردها ، وحظيت " شيلا " بالوظيفة .
كان راتب هذه الوظيفة يمثل ثمانية بالمائة فقط مما كانت تكسبه قبل ذلك ، لذا فقد قررت إحالة المشكلة إلى مجلس شئون الأسرة فربما يكون فى إمكانهم التوصل إلى حل مبتكر .

المرونة العاطفية

كانت " شيلا " وأسرتها يمارسن طريقة " بروك " لبناء المرونة العاطفية ، وعملوا بقوة لجعل دار العبادة جزءاً من حياتهم . ولذلك عندما احتاجت " شيلا " إلى النصح لجأت إلى أحد علماء الدين الذى قدم لها فكرة تسد بها فجوتها الاقتصادية . فقد كانت هناك لجنة كانت تعمل على دعم وتطوير الفنانين الجدد فى المجتمع . وكانوا يقدمون منحاً مختارة للأشخاص من أمثال " شيلا " الذين يحتاجون إلى قروض تعاونهم على الحياة فى أثناء اندماجهم الشديد فى عملهم الفنى .

استمر إحساس " شيلا " بالدهشة كلما دخل حياتها شىء جيد من مصدر غير متوقع ، فكثير منا يتوقع أن تأتية المصائب من حيث لا يدرى ويقلق بشأن ذلك ؛ لكن نادراً ما يتوقع أحدنا أن تأتية السعادة مما لم يكن فى الحسابان .

المرونة

كانت كل أنثى من الإناث الثلاث فى هذه الأسرة تفتخر بمرونتها ، وفى الواقع يكون من الأسهل على النساء - سواء جسدياً أو عقلياً - تجربة طرق جديدة ؛ بل إن إناث هذه الأسرة حوّلن بحثهن عن طرق جديدة لفعل الأشياء إلى لعبة . وعندما دعت " شيلا " مجلس الأسرة إلى الانعقاد لمناقشة عرض عملها الجديد والمساعدة التى يمكن أن يقدمها

لها برنامج قروض الفنانين . قالت الفتاتان بابتهاج وفى وقت واحد :
" فلتقدمى على ذلك يا أمى " !

الإحساس بالذات

تعتقد " شيلا " أن أحد أفضل الأشياء التى فعلتها لتغيير حياتها أنها انضمت إلى فريق " الأحلام " . كان الفريق يتكون من مجموعة من سبع سيدات جئن من مختلف مناحى الحياة . وقد اجتمعن من خلال الأصدقاء ليدعمن بعضهن البعض فى أحلامهن الفردية ، وكن يلتقين شهرياً ويشاركن بعضهن فى التقدم الذى حققته نحو تحقيق أحلامهن . ولم تكتفِ " شيلا " بالاجتماعات ، ولكنها بدأت فى استخدام البريد الإلكتروني لتبقى فريق الأحلام على علم بآخر كتاباتها حيث كانت ترسل لهن فصولاً مما كتبت للمراجعة . وكانت تتلقى الكثير من الملاحظات والتشجيع . مما ساعدها على أن ترى نفسها ككاتبة ممارسة للمهنة .

وقد صرحت لهن مؤخراً قائلة : " لقد فوجئت ليلة أمس بأننى دائماً أقوم بأعمال الروتينية هذه وتلك : وأترك أحلامي فى نهاية الأولويات . إنه شيء محطم للذات . أليس كذلك ؟ إننى أعلم أن ابنتى تريدانى أن أحقق حلمى . وتدعمانى فيه ، وسوف تستفيدان بشدة من رؤية شخص ناضج يفعل ما يُحب . لذلك ربما يجب على أن أتبع خطاهما وإيمانهما بأمهما " . ونحن نوافقها فيما قالت ، فالأمر يبدو كالنص الذى نسمعه داخل الطائرة : " فى حالة حدوث مشكلة تجاه شعورك بالضغط داخل الطائرة ، ضع أنت قناع الأوكسجين أولاً ، ثم ساعد الطفل الجالس إلى جوارك " .

وقد ساعدها الفريق أيضاً فى التصرف ككاتبة حقيقية ، فبدأت فى وضع خطوط عريضة للعرض الذى سوف ترسله إلى الناشرين والوكلاء .

ووضعت خططها بالتفصيل عالمةً أنها كلما جعلت حلمها شيئاً ملموساً اقتربت من تحقيقه .

وقد استخدمت " شيلا " مبدأها فى تعدد الأدوار وتعدد الطرق التى يستطيع المرء أن ينظر بها إلى العمل فى مساعدة أخيها فى تكساس . فقد كان مقيداً فى وظيفة روتينية فى شركة " أوستن " ، وبفضل تشجيعها اشتعل بداخله اهتمامه القديم بالتصوير مرة أخرى ، وأصبح يلتقط صوراً متميزة فى طريق ذهابه إلى العمل والعودة منه .

دروس التغيير المستفادة من " شيلا "

١. عندما يحدث التغيير ، تواصل مع الآخرين بصورة أكبر ، وعبر عن ثقتك بشكل واضح (خطوة التغيير الثالثة ، البدايات الجديدة) .
٢. فكر فى العمل كطريقة لإشباع ما هو أكثر من الاحتياجات المادية ، وبالتالى وضع العمل فى إطار جديد فى حياتك (المهارة الثالثة لدى " بروك " ، المرونة العاطفية) .
٣. فى أثناء التغيير ، اطلب النصح والمساعدة (المهارة الخامسة لدى " بروك " ، الإحساس بالذات) .
٤. توقع حدوث أشياء جيدة (المهارة الخامسة لدى " بروك " ، الإحساس بالذات) .
٥. اجعل رؤيتك الشخصية ملموسة قدر الإمكان (المهارة الأولى لدى " بروك " ، الرؤية الشخصية) .
٦. وأخيراً ، افعل ما تنصح به الآخرين ، فكما جعلت " شيلا " حلمها أولوية ، احذ حذوها وسوف يلاحظ أبنائك ذلك (خطوة التغيير الثالثة ، البدايات الجديدة) .

يستخدم الرجال والنساء استراتيجيات مختلفة للتعامل مع تحديات تغير العلاقة بينهم وبين أبنائهم . وعلى سبيل المثال ، حينما تخلو البيوت على الآباء من الأبناء تميل النساء إلى إشراك أولادهن الراشدين في شبكة العلاقات العائلية مثل حضور عيد ميلاد الجدة ، أو الاحتفال بقدوم حفيد . أما الرجال فيميلون إلى مساعدة أولادهم الراشدين في حل مشكلات حياتهم بأنفسهم ؛ ماذا يفعلون إذا فصلتهم إحدى شركات الإنترنت التي كانوا يعملون بها ، أو كيف يكونون اتصالات جديدة عند تغيير محل الإقامة . وتكون استراتيجيات النساء عندما يرعين آباءهن هي إحضار الآباء إلى المنزل ليكونوا تحت رعايتهن ، أما استراتيجيات الرجال فهي إيجاد فريق من الرعاية لتوفير الدعم لآبائهم .

توجهات الرجال والنساء التي يكمل بعضها بعضاً

كان توجه " لي لي " مختلفاً عن توجه " ليون " في التعامل مع مشكلة رعاية أبويهما المسنين .

وكأخوين كانا يتقاسمان مسئولية التأكد من أن أبويهما اللذين يسكنان في " هاواي " يتوليان رعاية نفسيهما جيداً . وكان كل شيء يسير بسلاسة ، فكانت " لي لي " التي تعيش في " كونكتيكت " هي وزوجها وبناتها يزورونهما مرتين كل عام ؛ مرة في الربيع ومرة في نهاية العام ، وكذلك كلما أتاحت لها أسفار العمل الذهاب باتجاه أبويها كانت تمر بهما . أما " ليون " الذي يقطن في " سان فرانسيسكو " فكان يستطيع تنظيم رحلة إليهما كل ثلاثة أشهر ، فقد كان أقرب إليهما من أخته ولم يكن لديه أبناء .

ثم أصيب الوالد بسكتة دماغية تركته مشلولاً شللاً جزئياً ، وكان يجب أن تتغير مجريات الأمور .

ودّع الماضى

كان توجه " لى لى " ووالدتها نحو ما حدث توجهاً أنثوياً فقد حزنتا بشدة على فقدان استقلالية المنزل الذى سوف يخلفه شلل الوالد . كانت فرصة الوالد فى البقاء على قيد الحياة بعد هذا المرض ممتازة ، لكنه سوف يضطر إلى استخدام كرسي متحرك ، وقد استقبل ذلك بطيب خاطر ، وسرعان ما استعاد طبيعته المتفائلة الضحوكة .

وقد اقتنع " ليون " بكلمات والده التى أكد من خلالها أن كل شيء سوف يكون على ما يرام ، وتوجه عائداً إلى زوجته وعمله ، ولم يتوقع حدوث تغيير على حياته . بينما أصرت " لى لى " على أن تناقش العائلة فى موضوع التغييرات التى يجب أن تتم على ترتيبات معيشة والديها .

المرحلة الانتقالية

قام " ليون " باتخاذ قرار سريع بشأن الموقف ، وهو تصرف ذكرى نموذجى . قرر أن ينتقل والداه إلى مكان يستطيعان فيه الحصول على خدمة تمريضية ، فسوف يكون من الصعب على والديهما أن تنقل والديهما عدة مرات فى اليوم . عاد " ليون " إلى " هاواى " وبحث عن أماكن تقدم رعاية متميزة ودفع مبلغاً مقدماً فى أحدهما .

واتصل " ليون " بأخته " لى لى " قائلاً : " لقد حللت المشكلة " . لكنها ردت بقلق وغضب قائلة : " ماذا ! أرجو فقط ألا تكون قد تصرفت بمفردك دون استشارة أى منا " . وكانت تلك هى الحقيقة ، فلم يشرك " ليون " حتى والدته ووالده فى هذا القرار . وبالطبع كانا مترددين فى أمر ترك منزلهما .

وقد شعرت " لى لى " بغضب كبير وقالت : " إننى أعلم أنك تسعى بشغف إلى السيطرة على الأمور ، لكننا يجب أن نتحدث عن ذلك مع كل الأشخاص الذين سوف يتأثرون بالموقف " . ركبت " لى لى " طائرة

إلى " سان فرانسيسكو " وجلست مع " ليون " وهي تحمل معها نموذج تحسين القدرة على التحكم الذى تحدثنا عنه فى بداية الكتاب والذى يساعد المرء على التركيز على الأمور التى يستطيع التحكم فيها .
كان " ليون " مستعداً لمناقشة الأمور : واعترف بأنه كان يريد فقط وضع المشكلة تحت السيطرة . وسارت الأمور بشكل أفضل عندما بدأ يفكر فى سؤال " لى لى " : " ما الشيء الذى نود التحكم فيه بالفعل؟ " واتضح أن كليهما يريد أن يحظى والدهما ببيئة تسمح له بأقصى قدر من الحركة ، دون أى أعباء جسدية إضافية على والدتهما .
وقد يستطيع " ليون " ، و " لى لى " التأثير على مسألة انتقال أبويهما من المنزل ، إلا أن القرار النهائى كان يرجع إلى أبويهما .
أما ما كانا لا يستطيعان التحكم فيه على الإطلاق هو قلقهما بشأن صحة والديهما المتدهورة ، فقد كان ذلك ببساطة جزءاً حقيقياً ومحزناً من الحياة . ساعدت " لى لى " أخاها على التعبير عن حزنه وأرقه من عدم قدرته على مساعدة أبيه لاستعادة صحته التى كان يتمتع بها فى منتصف عمره .

بداية جديدة

شعرت " لى لى " فى البداية أنه يتوجب عليها ترك عملها للذهاب إلى " هاواي " ورعاية والديها كجزء من واجبها البنوى نحوهما : غير أن رد الفعل الأنثوى النموذجى لم يكن عملياً هذه المرة . قالت " لى لى " لنفسها : " تريثى ، فلديك عائلة هنا تحتاجك " .
وبدلاً من تلك الفكرة أجرت بحثاً عن المميزات التى تقدمها شركتها ، وكانت إحداها المساعدة فى رعاية الوالدين . وتم توصيلها بمكتب رعاية الوالدين فى المنطقة التى يقطنها والداها ، وكانت إحدى الخدمات التى يقدمها هى التمريض المنزلى حيث يرسلون ممرضة مدربة

إلى المنزل كل مساء لعدة ساعات . ولم يكن هناك تكلفة إضافية لهذه الخدمة .

عندما أخبرت " ليون " قال : "ربما يكون ذلك بداية حل يبقى أبويننا فى منزلهما . سوف أتقضى عن إمكانية أن يغطى التأمين رعاية الوالدين خلال ساعات الصباح كذلك . كما يمكننا الاستعانة بممرضة خاصة إذا لزم الأمر " .

أحب الوالدان الفكرة ، واتضح أنهما يملكان تأميناً يغطى تكاليف التمريض فى أثناء النهار . وبذلك حصل الوالد على الرعاية اللازمة بين برنامج رعاية المدينة والتمريض المنزلى .

دروس التغيير المستفادة من " لى لى " ، و " ليون "

١. خذ وقتك فى الحزن على ما فات (خطوة التغيير الأولى : توديع الماضى) .
٢. ابحث عن طرق للسيطرة على المواقف فى أثناء التغيير تفيد كل الأطراف المعنية (المهارة الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .
٣. فكر فيما وراء رد الفعل التقليدى تجاه التغيير لاتخاذ إجراء يفيد جميع المعنيين (المهارة الثانية لدى " بروك " : إعادة ترتيب الأوراق) .
٤. حدد المواقع التى تستطيع السيطرة عليها فى أثناء التغيير ، فىمكن أن يشعرك ذلك بتحسن ، كما حدث مع " لى لى " وليون عندما حددا الأشياء التى لا يستطيعان السيطرة عليها مطلقاً (خطوة التغيير الثانية ، المرحلة الانتقالية) .

لنتذكر الفروق بيننا

يختلف الرجال والنساء فى طريقة التعامل مع التغيير ، وتظهر هذه الاختلافات من جراء ضغوط تربية الأبناء ورعاية الوالدين . فالرجال

ينكرون ما يحدث أولاً ثم يميلون إلى اتخاذ إجراء فوري . أما النساء فلا يفهمون هذا التوجه نحو التغيير . فهن يحبن التخطيط . والبحث ، وتخيل شكل المكان الجديد .

وعندما يفهم الرجال والنساء كيفية استجابة كل منهم للتغيير . يمكن استخدام قواهم الطبيعية لجعل تجربة الأبوة تجربة سهلة ومثمرة . فيمكن أن يساعد الجنسان بعضهما البعض في تجاوز خطوات التغيير الثلاث (توديع الماضي ، اجتياز المرحلة الانتقالية ، البدايات الجديدة) إذا ما فهمتا طريقة كل منهما في التعامل مع تلك الخطوات .

وعند اتخاذ خطوة إلى الأمام ، يجب أن يقوى كل منا قدرته على توظيف المهارات الخمس لدى " بروك " : الرؤية الشخصية : وإعادة ترتيب الأوراق ، والمرونة العاطفية ، والمرونة ، والإحساس بالذات . لقد استطاع " جوز " ، و " فاليري " الاستمتاع بوليدهما الجديد بصورة أكبر من خلال فهم كل منهما لأسلوب الآخر في التغيير . وبالتالي تقوية قدراتهما على إدارة التغيير . وتعلمت " شيلا " استخدام نقاط قوتها الأنثوية للتأقلم مع التغيير وإعطاء مثل لبنتيها على كيفية تحقيق الأحلام . أما " لى لى " ، و " ليون " فقد اقتربا من بعضهما في أثناء مساهمة كل منهما بمهارات إدارة التغيير التي يملكها لمواجهة أزمة والدهما الصحية .



يصف هذا الجزء كيف يتعامل الرجال والنساء مع الأشياء بطرق مختلفة عندما يطرأ تغيير على حياتهم اليومية .
يتطرق الفصل الثاني عشر إلى كيفية اختلاف رد فعل الرجال عن النساء عند مواجهة تحدى الانتقال من السكن . ويناقش الفصل الثالث عشر كيفية العيش مع شريك الحياة بنجاح أكبر خلال المرض والصحة . وفى الفصل الرابع عشر سوف نرى كيف يتعامل الرجال والنساء مع المالىات وتغييرات الأمور المالية .



تحدى الانتقال من السكن فى نفس الشارع ، أو فى أى مكان بالعالم

تحيا بلاد الغرب من خلال إحدى أكثر ثقافات العالم انتقالاً ، فإنهم يغيرون مكان سكنهم مرة كل سبع سنوات فى المتوسط . وتغيير محل الإقامة مهم على الكثير من الأصعدة . وكثير منا يتعرض إلى تحدى تغيير محل الإقامة عندما يصل إلى سن الرشد ، وفى الوقت نفسه يتعرض إلى تحدى العلاقات الجديدة مع الجنس الآخر ، والزواج والتعليم ، والعمل الجديد .

وتكون ردة فعل النساء تجاه الانتقال شديدة القوة ، وتكون كذلك عند الرجال أيضاً ، ولكن بطرق مختلفة . ويمكن أن يكون التغيير أسهل علينا إذا ما فهمنا كيف نختلف كرجال ونساء فى التعامل مع التغيير . ولناخذ " ماكس " على سبيل المثال : فقد استطاع أن يبني لنفسه حياة فى باريس بعد أن تطلبت وظيفة زوجته الانتقال إلى هناك .

واستخدم طريقة " برونك " لتحسين مهارات التغيير لديه ، وفهم كيفية تأقلم زوجته " لين " مع التغيير .

وتقول " جين " ، وهى موظفة تنفيذية ناجحة فى شركة للاستثمارات العقارية : " على الرغم من أننى لست متأكدة من أن النوع هو العامل الحاكم فى كيفية تعامل الفرد مع التغيير ، إلا أننى لاحظت أن الرجال أكثر مقاومة للتغيير من النساء . وأعتقد أن الرجال يفضلون الإبقاء على علاقة تعيسة - على سبيل المثال - والتأقلم مع أفضل جوانبها ، بدلاً من استشارة إخصائى الزواج ، أو الطلاق . كما أعتقد أنهم يستمرون فى الأعمال غير المرضية أكثر من النساء . فثقافتنا تملئ عليهم أن يكونوا رجالاً أشداء ، يكتمون فى أنفسهم ما يعانون منه ، دون حتى أن يثنوا ، وتلك هى الحياة . إننى أرى ذلك خاصة عندما يطلب منهم الانتقال إلى مجتمع جديد ، أو عند تخفيض أجورهم " .

وكان " ماكس " يمثل بالضبط هذا النموذج من الرجال ، فقد أراد أن يبقى حيث كان مستقراً ، أى فى " أتلانتا " . كان يعمل كمحام فى شركة ، ولم يكن سعيداً ولا ناجحاً فى وظيفته بالقدر الكافى . وكانت الإشرقة الوحيدة فى حياته اليومية هى العودة إلى منزله الجميل الذى بناه مع زوجته " لين " فى الضواحي .

البحوث : ماذا قالت هى ؛ وماذا قال هو

شعرت " لين " بسعادة غامرة حينما تلقت خبر نقلها إلى باريس ، وقالت : " رائع ، إنه تكليف جميل ، كما أنه سوف يخرج " ماكس " من موقفه الوظيفى البشع . تخيلى روعة الحصول على شقة فى الشانزلزيه " . فقد بدأت بالفعل - كونها امرأة - تتصور كيف ستكون حياة أسرتها فى باريس .

وتصوروا مدى إحساسها بالارتباك حينما تلقى " ماكس " الخبر بفتور ، وكان متردداً حتى تجاه مجرد التفكير في الانتقال . وتفيد البيانات المتوافرة لدينا أنه

يسهل على النساء تخيل الناتج الإيجابى للتغيير أكثر من الرجال .

من الأصعب على الرجل تخيل مواقف جديدة حيث تتبع ميوله نصف مخه الأيسر ، وتكون مرتبطة باتخاذ إجراءات فعلية . ولم يكن " ماكس " يرغب فى الشكوى ولكنه بالطبع شعر بالتهديد ولم يكن يرغب فى ترك منزله الجميل .

ومن حسن الحظ ، أن " لين " ، و " ماكس " كانا يحظيان بعلاقة زواج جيدة ، فلم تغضب هى منه مدركة أن الرجل قد يقاوم التغيير أكثر من المرأة ، وأنه بحاجة إلى التعامل معه بطريقة الخاصة .

كانت " لين " قد اشترت لزوجها كتابنا السابق كهدية فى عيد ميلاده الثالث والأربعين ، وتذكر " ماكس " أنه أعجب بالتوجه الهيكلى نحو التغيير وقرر الرجوع إليه . ورغم كون شعوره الأول أن يقول : " لا " إلا أن حبه " للين " ورغبته فى دعمها جعلاه يحاول أن يؤجل حكمه على الانتقال ويعيد التفكير فى تحفظاته الأولى .

إعادة ترتيب الأوراق

بدأ " ماكس " بالمهارة الثانية لدى " بروك " وهى إعادة ترتيب الأوراق ، وطراً إلى ذهنه وهو يقلب صفحات الكتاب هذا السؤال : " ما هى الطرق الأخرى التى يمكن أن أنظر بها إلى الانتقال غير أنه طريقة لإبعادى عن منزلى الذى أحب ؟ (واعترف لنفسه مضيئاً) ومن وظيفة لا أحبها ؟ " . استمع " ماكس " إلى نفسه وأصبح شريك نفسه فى خطوة إعادة ترتيب الأوراق .

استمر " ماكس " فى مناقشته مع نفسه : " لقد كنت أفكر فى إدخال مزيد من التوازن على حياتى ، ويجب علىّ أن أعمل حيث إننى محام متمرس ، إلا أنه من الممكن أن يكون هناك طريقة مختلفة أستغل بها مهاراتي " . وقرر أن يتصل بمكتب توظيف خريجي كلية الحقوق التى تخرج فيها ، وسألهم : " ما هى فرص العمل المتاحة لديكم فى باريس لمحام مدرب فى الولايات المتحدة ، ولديه ست عشرة سنة من الخبرة فى العمل بشركات المحاماة ؟ "

بدأ " ماكس " فى استخدام مهارات التغيير الخمس من طريقة " بروك " للتغيير بعد أن كان قد بدأ عملية التفكير خاصته باستخدام مهارة واحدة فقط . كان إعادة ترتيب الأوراق هو البداية ، وسمح له ذلك بالتوصل إلى فكرته التى حققت له التقدم الحقيقى . عبّر " ماكس " عن حاجته إلى التأقلم العاطفى عن طريق إشباع حاجته إلى وظيفة أقل ضغطاً وأكثر قبولا . وجاءت ممارسته للمرونة عندما قسّم بحثه عن العمل إلى نتائج إرشادية أولية ، ثم أجرى مقابلات شخصية .

تذكر المهارات الخمس فى طريقة " بروك " للتغيير :

- ١ . ابتكر لنفسك رؤية شخصية .
- ٢ . أعد ترتيب أوراقك .
- ٣ . تمتع بالمرونة العاطفية .
- ٤ . مارس مرونتك .
- ٥ . زد إحساسك الذاتى .

حدد " ماكس " رؤيته الشخصية فى البحث عن وظيفة فى " باريس " يستخدم فيها تدريبه وخبرته . وعند سعيه لذلك أضاف رغبة أخرى وهى أن يحتفظ بمنزله فى " أتلانتا " الذى أحبه وزوجته . طارت " لين " ورقصت فرحاً حينما أخبرها " ماكس "

بخطته لأنه كان قد بدأ يشعر بالإثارة تجاه جعل تغيير أسلوب حياتهما مفيدًا لكليهما . وقررا معًا أنهما سوف يؤجران منزلهما في " أتلانتا " في أثناء وجودهما في " باريس " .

والآن وبعد مرور عامين أكملت " لين " مهمتها في باريس وكان عليها العودة إلى بلدها ، لكن " ماكس " شعر بالتردد نحو الانتقال لأنه استمتع بمدة إقامتهما في باريس أيما استمتاع . كانت الوظيفة التي حصل عليها كمستشار قانوني لغرفة التجارة الفرنسية الأمريكية قد أتاحت أمامه خيارات وظيفية ضخمة . كما أحب مساعدة الشركات الفرنسية على التعرف على القانون الأمريكى حتى يتمكنوا من إنشاء مكاتب فرعية في الولايات المتحدة .

ويفكر " ماكس " في إقامة عمل استشاري في موطنه " أتلانتا " يساعد من خلاله الشركات الأوروبية على فهم المسائل المحيرة في القانون الأمريكى حتى يستطيعوا إنشاء فروع لهم في الولايات المتحدة . وسوف يمكنه ذلك هو " ولين " من السفر إلى باريس مرة أخرى للاحتفال بتوأمهما الجديد .

دروس التغيير المستفادة من " ماكس " و " لين "

١. دع شريكك يعبر عن رد فعله تجاه التغيير بطريقة الخاصة (المهارة الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .
٢. استخدم المهارات الخمس في طريقة " بروك " للتغيير بالترتيب الذى تراه مفيدًا لك بأقصى صورة (المهارة الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .
٣. غالبًا ما تأتي النتائج السعيدة من حيث لا تتوقع (المهارة الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .

توجه آخر نحو تغيير محل الإقامة

كانت القصة مختلفة بالنسبة " لريتشارد " و " ستاسى " وعائلتهما ، فقد اضطر " ريتشارد " إلى نقل أسرته مرات كثيرة مع تطوره فى سلم الترقية فى شركته . وكان دائماً يصطحب " ستاسى " معه للتعرف على المكان الجديد حتى يخفف وطأة اقتلاع العائلة من جذورها . وكان دورها أن تحدد موقعاً مريحاً للحياة حتى وإن كانوا سيمكثون فيه بشكل مؤقت .

ومن المثير للسخرية أن " ستاسى " كانت تعمل فى وظيفة غير تقليدية لأن " ريتشارد " كان مؤيداً بشدة لترقى السيدات فى الوظائف التقليدية . كانت هى فنانة تبيع لوحاتها فى السوق ، واستطاعت أن تجد لنفسها عملاً فى الأماكن التى انتقلوا إليها حتى تتواءم مع التغييرات السريعة فى وظيفة زوجها . كما استطاعت أن توفر رعاية جيدة له ولا بينهما " تشاك " .

توديع الماضى

لا يودع " ريتشارد " الماضى كما تفعل بقية أسرته ، فخلال ترقيه فى الشركة احتفظ بنفس زمرة الزملاء ، وهو معروف جيداً داخل الشركة . ومهما يكن موقعه ، فالشركة ما زالت كما هى ، لذلك فهو يطبق فقط مهاراته التى طالما استخدمها . وهذا مطابق تماماً للأسلوب الذكى الذى يذهب إلى عدم تطبيق خطوة التغيير الأولى على الإطلاق؛ توديع الماضى .

وعلى الجانب الآخر ، كانت " ستاسى " مسئولة عن إعادة بناء المنزل على نفس النهج مهما اختلف مكان وجودهم . وقد استخدمت أسلوبها الأنثوى فى التغيير لا بتكأن طقوس للوداع كلما جاء نداء الانتقال . فدائماً ما تقيم احتفالاً " لتشاك " حتى يودع أصدقائه كلما تطلبت وظيفة والده الانتقال إلى مكان آخر . كما أقاموا تقليداً وهو أن

يجمعوا عناوين البريد الإلكتروني منهم حتى يتمكن " تشاك " من مداومة الاتصال بالأصدقاء الذين تعرف عليهم فى المدينة .

اجتياز المرحلة الانتقالية

كانت " ستاسى " تذهب دومًا مع " ريتشارد " إلى لقائه الأول فى الموقع الجديد حتى تجتاز المرحلة الانتقالية بسرعة . وكانت تمتلك شبكة من سماسرة العقارات عبر البلاد . ولديها وصف للمنزل الذى تريده . فكانت تحتاج دائمًا شقة تحتوى على أربع حجرات للنوم وسط تجمع سكنى فى حى به مدرسة جيدة لابنهما " تشاك " ولا تبعد الشقة عن عمل " ريتشارد " أكثر من ساعة ذهابًا وإيابًا .

وكانت تطلّى حوائط المنزل بنفس الألوان كل مرة حتى يبدو شكل أثاثها جيدًا ، وكان " ريتشارد " يقيم فى فندق حتى يتم إعداد المنزل الجديد ، وينضم " ستاسى " ، و " تشاك " له فى أثناء عطلات " تشاك " الدراسية .

قد يبدو ذلك متكلفًا لمعظمنا ، ولكن كانت هذه هى خطة " ستاسى " الانتقالية التى نجحت فى كل مرة انتقلوا فيها . فهى ترتاح لعمل الأشياء بنفس الطريقة ، حيث يقضى هذا على مرارة تحدى الانتقال ، ويفسح لها المجال كى تركز على استكشاف الموقع الجديد والاستقرار فيه .

بدايات جديدة

ما إن يصل الأثاث وتُعلق اللوحات على الحوائط حتى تقيم " ستاسى " حفلًا لزملاء " ريتشارد " فى العمل وزوجاتهم . كما تشجع " تشاك " على اختيار بعض الأصدقاء لحضور حفل عيد ميلاده التالى . وقد أصبح الاحتفاظ بسجل قصاصات خاص لأى مكان جديد ينتقلون إليه تقليدًا عندهم . وكانت " ستاسى " تبقى على إتصالاتها

مع أصدقائهم عن طريق إرسال الخطابات التى تشرح فيها بإتقان الصفات الفريدة للمكان الذى يعيشون فيه حالياً .

كان هذا هو توجه " ستاسى " نحو تحدى التغيير الذى يعتبر جزءاً من حياتها . تستطيع " ستاسى " أن تضع جهداً كبيراً فى بناء بدايات إيجابية جديدة للأسرة بأكملها ، لأنها تغلبت بنجاح على تردها الأنثوى نحو المرور عبر المرحلة الانتقالية .

تستخدم " ستاسى " قوتها ومهارتها الأنثوية على التغيير فى رسم لوحة عن بدايتهم الجديدة تساعد بها الجميع . ولأن " ستاسى " فنانة فقد كانت لوحاتها جـد جميلة حتى إنها كانت تظهر فى أعداد الصحيفة الإخبارية لشركة " ريتشارد " .

دروس التغيير المستفادة من " ريتشارد " و " ستاسى "

- ١ . طور عملية تساعدك على اجتياز المرحلة الانتقالية بسرعة (خطوة التغيير الثانية ، المرحلة الانتقالية) .
- ٢ . احترم أسلوب كل شخص فى التغيير ، كما تفعل " ستاسى " مع " ريتشارد " حيث تفصله عن التغييرات التى تحدث فى المنزل (المهارة الثانية لدى " بروك " ، إعادة ترتيب الأوراق) .
- ٣ . ابتكر طقوساً لقول كلمة الوداع (خطوة التغيير الأولى ، توديع الماضى) .

عندما يأتى التغيير إلى حيّك

نجد فى جزء آخر من بلادنا أن تحديات التغيير يمكن أن تأتى عندما يصبح حيّك مكاناً مختلفاً .

لطالما عاش آل " بيرسون " فى " فيلادلفيا " فى منزل مريح فى بيئة مستقرة تغلب عليها الزرقة .

يتعامل الرجال والنساء مع التغيير فى توقيتات مختلفة .

وبمرور السنين ، رحبت هذه المنطقة من " فيلادلفيا " بموجات من المهاجرين الجدد الذين بدأوا رحلة انتقالهم إلى أعالي البلاد . ورغم أن آل " بيرسون " كانوا أنفسهم من المهاجرين الجدد فى يوم من الأيام ، إلا أنهم أحسوا بالتهديد عندما انتقلت عائلة " سينج " للسكن فى المنزل المجاور لهم .

تكوين رؤية شخصية

قال " رالف بيرسون " : " لقد طفح الكيل ، إن هؤلاء السكان الجدد يدمرون الحى بوضع هذا الضريح فى حديقتهم الخلفية . بالإضافة إلى تلك الروائح الغريبة التى تنبعث وقت العشاء . إذا كانت لدى الرغبة للانتقال إلى " كالكوتا " فى الهند لكنت انتقلت إليها " . فلم يكن " رالف " معجباً بالطريقة التى يتغير بها الحى الذى نشأ فيه .

كانت زوجته " ناتالى " تحبه ، إلا أنها كانت تعلم أنه لم يكن يرى أى إيجابيات لموجة المهاجرين الجديدة من الهند التى كانت تؤثر فى الحى . فكيف يمكن أن تجعله يرى الوضع من منظور مختلف ؟ تذكرت كيف أحب " رالف " الأيام التى قضاها فى البحرية الأمريكية ، عندما تسنت له الفرصة لرؤية العالم على حقيقته . كان قد عاد من إحدى الرحلات ذات مرة ومعه قطعة قماش جميلة من حرير السارى من الهند ، وحاكت منه " ناتالى " ثوباً رائعاً ، وصنعت من باقى القماش أغطية لوسادات الأريكة فى غرفة المعيشة .

قررت أن تجعل " رالف " يحكى عن تجربة شراء الحرير ويصف لها ما ميز هذا البلد آنذاك ، وكان من السهل عليها أن تجعله يبدأ فى تذكر هذا الحدث . وقال " رالف " : " الروائح .. لن أنسى أبداً رائحة الهند . كانت حقاً غريبة ومثيرة " .

ويأتى الآن الجزء الرقيق من المناورة ، قالت " ناتالى " :
" رالف " ، لقد أردت دومًا أن تعود إلى هناك وتأخذنى معك .
وانتظرت رد فعل إيجابى وحصلت عليه . " هؤلاء الجيران جاءوا من
الهند ، وربما تعلمنى السيدة " سينج " طريقة صنع الكارى !

إعادة ترتيب الأوراق

ابتسم " رالف " وقال : " حسنًا .. إننى أعرف ماذا تقصدين ،
وأعتقد أننى كنت قليل الاحتمال لجيراننا الجدد . اصنعى
" الكارى " ، وربما سيكون من الجيد أن ندعوهم إلى طبق إيرلندى
مطبوخ على الطراز القديم !
استطاعت جهود " ناتالى " فى ابتكار رؤية مختلفة للجيران الجدد
أن تجعل " رالف " يرى معانى جديدة لاختلاف جيرانه عنه ؛ مما
كان له جميل الأثر على آل " بيرسون " .

المرونة العاطفية

وجاء آل " سينج " إلى العشاء بالفعل . وقضى " رالف " وقتًا جيدًا
وقال إنه لم يضحك كما ضحك تلك الليلة منذ وقت طويل . كما أعجبوا
بقصصه عن البحرية .
وشارك آل " سينج " آل " بيرسون " رؤيتهم عن الضحك كأداة
كانوا يستخدمونها فى كفاحهم للتأقلم مع بلدهم الجديد . وقال السيد
" سينج " : " إن الأمر يتطلب الكثير من التكيف العاطفى حتى تصبح
مهاجرًا " . وأضاف : " كان لدينا فى مدينتنا الأم نادر للضحك ، وكنا
نذهب إليه كل أسبوع لمدة نصف ساعة مخصصة للضحك فقط . وكان
هناك كل الأنواع المختلفة للضحك . فكان هناك ضحكة الأسد ،
وضحكة المجادلة ، والضحكة الخافتة ، وضحكة السخرية . ودائمًا
كنت أندهش من إحساسى بالتحسن بعد تلك الجلسات " .

وعلى الرغم من أن " رالف " لم يكن مستعداً للانضمام إلى نادى الضحك ، فقد اعترف بالاستمتاع بمشاهدة العرض التليفزيونى الكوميدي "جزيرة آل جيليجان" عدة مرات على القنوات الفضائية .

دروس التغيير المستفادة من " رالف " و "ناتالى بيرسون "

- ١ . استخدم المرح لمساعدة الآخرين على تكوين مهارات التغيير (المهارة الثالثة لدى " بروك " ، المرونة العاطفية) .
- ٢ . الشعور بعدم الارتياح دليل على عدم المرونة ، ويعتبر ذلك مؤشراً لمعرفة مدى استخدامك لمهارات طريقة " بروك " للتغيير (المهارة الرابعة لدى " بروك " ، المرونة) .
- ٣ . يتعامل الرجال والنساء مع التغيير فى توقيتات مختلفة (المهارة الثانية لدى " بروك " ، إعادة ترتيب الأوراق) .

تحديات التغيير المصاحبة للتقاعد

استخدمت " لويز " توجهاً مثيراً للدهشة نحو التغيير عندما انتقلت إلى مجتمع للمتقاعدين . أدركت وهى فى سن الثمانين أنها لم تعد تستطيع أن تعيش بمفردها فى منزلها المريح . وكانت قد ناقشت الأمر مع ابنها الذى كان يعيش فى " نيويورك " ، واتفقا على أن الوقت قد حان للبحث عن تدابير جديدة للحياة .

ولم يكن إيجاد المكان صعباً ، فقد كان لديها أصدقاء كثيرون فى المجتمع المحيط . وعندما انتقل أحد هؤلاء الأصدقاء إلى مجتمع قريب للمتقاعدين ، قررت أن تشترك فيه هى الأخرى . وأخبرتهم هناك أنها سوف تنضم إليهم فى شهر سبتمبر - أى بعد تسعة أشهر - عندما يفتح الفرع الجديد من هذا المجتمع أبوابه . وأعطاهما ذلك بعض الوقت للإعداد للتغيير .

وأصبح السؤال الآن هو كيف يمكن أن تودع حياتها القديمة وتنتقل إلى حياة جديدة . فنظرت إلى أسلوب حياتها طوال السنوات العشرين الماضية بعد وفاة زوجها وانتقال ابنها من المنزل .

التكيف العاطفى والمرونة

أدركت " لويز " أنها أصبحت غير مرنة ، فقد كانت تحب مشاهدة برامج التليفزيون " الخاصة بها " وكانت تأكل عادة أمام التليفزيون . ولأن ضعف بصرها قلل قدرتها على الخروج ، فقد صارت تذهب فقط إلى الأماكن التى تعودت عليها مثل دار العبادة ، ولعب البريدج أيام الثلاثاء ، وشراء البقالة أيام الأربعاء عند طرح العروض الخاصة . وقررت أنها فى حاجة إلى " تنشيط " قبل أن تنتقل إلى حياتها الجديدة .

كان أول ما رآته أنها فى حاجة إلى اتخاذ خطوات فعالة لتحسين صحتها البدنية والعقلية قدر المستطاع . أضافت كل تلك الليالى من الأكل فى أثناء مشاهدة التليفزيون بعض الوزن الزائد ، فاتصلت بالمركز التابع لحيها واشتركت فى برنامج للتمرين وخفض الوزن . وبعد ذلك اتخذت الخطوة الكبرى لإجراء جراحة إزالة عتمة العين ، ولم تكن تلك الجراحة سهلة ، حيث استغرقت وقتاً لتشفى منها . ولكنها سعدت بأنها أجرت تلك الجراحة على الرغم من أنها أصبحت قادرة الآن على أن ترى تجاعيدها وشعرها الأبيض أكثر وضوحاً .

وقررت أيضاً أن تأخذ معها بعض المشروعات الجديدة التى تستطيع حملها إلى منزلها الجديد . وكانت تتمتع بميزة وجودها فى نفس المجتمع .

كان أحد الأشياء التى بدأتها فصل كتابة لكبار السن لتسجيل حياتهم والوقت الذى كانوا يعيشون فيه . كما أرادت التعرف على الكمبيوتر ، فاشتريت جهازاً رخيصاً ، وبدأت تراسل ولدها عن طريق

البريد الإلكتروني . وأدركت أنها حتى وإن كانت لم تعد تستطيع القيادة فعلى الأقل يمكنها أن تدع أصابعها تتولى القيادة .

الإحساس بالذات

نشأت " لويز " في وقت لم يكن تأكيد الذات شيمة من شيم المرأة ، فبدأت في القراءة عن كيفية حصول الفرد على ما يريد . ومارست مهارات التفاوض مع أحد العاملين بالمركز المحلي ، واستطاعت أن تحدد الكثير من التفاصيل حيث إن وحدة إقامتها كانت تقع في المبنى الجديد . ولذلك فقد طلبت أن يكون حمام حجرتها مجهزاً بحوض استحمام أزرق ، وقطعة أثاث وحوض تنسجم مع المناشف الزرقاء المفضلة لديها .

وتعتبر هذه خطة جيدة بصورة غير عادية لمن يريد الانتقال إلى مركز رعاية محلي . فعادة ما تكون المشكلة في مثل هذا المكان هي عدم شعور الفرد بأنه في منزله . وقد جعلت " لويز " منزلها الجديد أقل غربة عن طريق إحضار بعض ممتلكاتها المفضلة مثل صورة أو سجادة أو كرسي .

الرؤية الشخصية

نظرت " لويز " حولها وقررت أى الأجزاء التي تحبها في منزلها ، وما الذي يمكن أن تأخذه معها . كانت تحب نافذة مطبخها المشمسة ، وتلك العتبة التي كانت تطعم عندها العصافير ، وكان حمامها قديماً لكنه كان يحتوى على حوض استحمام رحب .

وذهبت إلى المسئولين في المركز وأخبرتهم عن هاتين الرغبةيتين . وكانوا يحاولون مساعدتها للحصول على حجرة يمكن أن تدخل الشمس فيها إلى المطبخ لوقت طويل . كما أنهم وافقوا على وضع أماكن لتعليق أقفاص العصافير خارج شباك المطبخ . أما بالنسبة لحوض استحمامها

الكبير فقد أخبروها أنها يجب أن تدفع مبلغًا إضافيًا لهذا الغرض ، ووافقت هي لأنها تعلم كم تحب أخذ حمام طويل مترف . قامت " لويز " بالانتقال على نحو ممتاز ، وتقول إنه إن كان هناك أى فارق فى حياتها فهو أن حياتها أصبحت أكثر إثارة من ذى قبل . فقد بدأت فصول الكتابة ، كما أنها قربت على الانتهاء من كتابة سيرة حياتها التى تنوى أن تعطيها لولدها فى عيد ميلاده القادم .

دروس التغيير المستفادة من " لويز "

١. التعامل مع التغييرات الكبرى يأخذ وقتًا ، فاصبر على نفسك (المهارة الثالثة لدى " بروك " ، المرونة العاطفية) .
٢. فرصة تحسين حالتك البدنية لا تفوت أبدًا (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير ، المرونة) .
٣. ابحث عن اهتمامات جديدة فى كل مرحلة من مراحل حياتك (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير ، المرونة) .

لنتذكر الفروق بيننا

تشير دراساتنا دائماً إلى أن الرجال والنساء يتعاملون مع التغيير بطرق مختلفة . ويعتبر التعامل مع الانتقال من مكان إلى آخر أحد أوضح الأمثلة على الاختلاف التام فى آليات كل نوع فى التأقلم . فيعترض الرجل فى البداية ثم يرغب فى اتخاذ إجراء سريع ، أما النساء فلا يفهمن هذا التوجه ، فهن يرغبن فى التخطيط والبحث وتخيل المكان الذى سوف ينتقلن إليه .

وعندما يفهم الرجال والنساء كيفية استجابة كل منهم مع التغيير ، يمكن استخدام قواهم الطبيعية لجعل تجربة الانتقال سهلة ومنورة . فيمكن أن يساعد الجنسان بعضهما البعض فى تجاوز خطوات التغيير الثلاث (توديع الماضى ، اجتياز المرحلة الانتقالية ، البدايات

الجديدة) إذا ما فهما طريقة كل منهما فى التعامل مع تلك الخطوات .

وعند الانتقال ، يجب أن يقوى كل منا قدرته على توظيف المهارات الخمس من طريقة " بروك " للتغيير وهو ما يعنى تكوين الرؤية الشخصية ، ومعرفة كيفية إعادة ترتيب الأوراق ، وزيادة القدرة على التكيف العاطفى ، وتكوين المرونة ، وتقوية الإحساس بالذات .

فقد استطاع " ماكس " أن يبني لنفسه حياة عملية جديدة وسعيدة عن طريق وضع ما رآه سابقاً كمشكلة - وهو تكليف زوجته بمهمة فى باريس - فى إطار جديد . وتعلمنا من " ستاسى " أن مهارة النساء فى ابتكار طقوس للوداع يمكن أن تساعد العائلة بأكملها .

اثنتا عشرة طريقة لمساعدة النساء على الانتقال

١. تأخذ النساء وقتاً حتى تقول كلمة الوداع ، فأعطها إنذاراً مبكراً .

٢. شجعها على أن تصرح لك بما تريده بالضبط فى المكان الجديد .

٣. شجعها على أن تكون محددة بشأن الأشياء التى سوف تحسن حياتها فى المكان الجديد .

٤. حفز الضحك كلما كان ذلك ممكناً .

اثنتا عشرة طريقة لمساعدة الرجال على الانتقال

١. معظم الرجال يحبون الهيكلية ، فساعدته على وضع خطة عمل للانتقال .

٢. أعطه الحرية لاتخاذ خطوات سريعة للانتقال إلى الموقع الجديد .

٣. ساعديه على ربط المواقف الجديدة بالتجارب الإيجابية فى الماضى .

٤. حفز الضحك كلما كان ذلك ممكناً .

٥. لا تتوقعى منه أن يستمع كثيراً إلى دواعى قلقك فى أثناء الانتقال .
٥. اهتم بأن تريها أنك تستمع إليها فى أثناء التغيير .
٦. اجعليه يقول كلمة الوداع قبل الانتقال إلى الخطوة التالية .
٦. اجعلها تتحكم فى كم القرارات الذى يجعلها تشعر بالارتياح .
٧. اجلبى معكما بعض الملامح الإيجابية من حياتكما السابقة .
٧. اجلب معكم بعض الملامح الإيجابية من حياتكم السابقة .
٨. توقعى أن يكون متسلطاً مع الأشخاص الذين استأجرتهم لمساعدتك ، ولا تأخذى ذلك على محمل شخصى .
٨. حدد معها العلاقات التى ترغب فى الاستمرار فيها بعد الانتقال وقرر كيف ستستمران فيها .
٩. شجعى ميله الشخصى إلى تخطى المرحلة الانتقالية بسرعة .
٩. ابتكر عملية تساعد على اجتياز المرحلة الانتقالية حتى وإن كان ذلك غير مريح .
١٠. لا تتوقعى منه أن يتحدث عن التغيير كثيراً مع الأصدقاء أو الأهل .
١٠. استعن بالأهل والأصدقاء لدعمكما فى أثناء الانتقال .
١١. ساعديه على أن يركز جهده على القرارات الملموسة .
١١. تذكر أن تجامل شريكك على نجاحها فى إدارة عملية الانتقال .
١٢. اجعليه يشعر بأنه هو المتحكم فى خطوة الانتقال .
١٢. ضعاً رؤية مشتركة عن المميزات التى سيأتى بها التغيير .

وقد رأينا كيف ساعدت دعاية " فاليري " " رالف " على زيادة مرونته في التأقلم مع جواره الجديد ، أما " لويز " فيمكن أن تعلمنا جميعاً كيف نجدد إحساسنا بذاتنا في أية سن .

وهناك طرق كثيرة يمكن أن تساعد المرأة الرجل من خلالها للتأقلم مع الانتقال ، فيمكن أن تساعد المرأة علاقتها مع الرجل بأن تقوده إلى نقاط القوة التي تتمتع هي بها في أثناء التغيير مثل المرونة . والتحدث عن المخاوف . والتواصل مع الآخرين لطلب المساعدة . فقد تنسى النساء أهمية مساهمتهن في التأقلم مع التغيير .

ويشعر كثير من الرجال بالراحة في التحكم في خطوة الانتقال إلى مكان جديد بطريقة مباشرة . ويركزون على الأمور الملموسة المرتبطة بحل المشكلات مثل : كم سوف تتكلف خطوة الانتقال ؟ ما هو أفضل توقيت ؟ كم سيتكلف شراء منزل جديد ؟ متى سوف تبدأ الوظيفة الجديدة ؟ كيف يمكن أن ننقل سيارتين إلى مدينة جديدة ؟ وكما رأينا في عنوان الكتاب ، يميل الرجال إلى الإيمان بأن هناك طريقة منطقية وعملية للانتقال من مكان إلى آخر وهي اتباع الاتجاهات الموجودة على الخريطة ، بينما تبحث النساء عن علامات إرشادية طوال الطريق . وتبتغي النصيحة عن كيفية الوصول إلى المكان الذي يتجهن إليه .

ومما لا شك فيه أن التركيز على الجانب العملي الذي ينبع طبيعياً من الرجال هو جزء جوهري من قدرة الفرد على الانتقال بنجاح من مكان لآخر ومعه ممتلكاته . لكن الرجال لا يفكرون عادة في كيفية نقل علاقة ناجحة إلى المكان الجديد ، وهنا تتدخل النساء . فهن بانيات أعشاش بطبيعتهن ؛ يركزن طاقتهن غريزياً على فعل أشياء مفيدة لشركائهن .

فليست الحاجة إلى رعاية العلاقة الشخصية في أثناء الانتقال جزءاً طبيعياً من تفكير الرجل ، ولذلك يمكن للنساء اللاتي يعرفن ذلك أن يساهمن بقدر أكبر لتقوية العلاقة عن طريق المساعدة بأفعال صغيرة لتسهيل خطوة الانتقال .



التحديات المصاحبة لتغير الظروف الصحية طوال حياتك

إن التغيرات في صحتك أو صحة أى شخص فى أسرتك يمكن أن تتسبب فى قيامك بإجراء تعديلات على أسلوب الحياة . فالاستراتيجية الأنثوية فى التعامل مع الأمور الصحية هى إجراء البحوث والقيام باتصالات . وتستشير النساء عند إصابتهن بمرض شديد أكثر من طبيب ، وبالتالى يصبحن خبيرات فى أمراضهن ومنفتحات أكثر على العلاج التجريبى . أما الرجال فيميلون أكثر نحو المرور خلال فترة المرض دون التصريح باحتياجاتهم .

كان "بيتر" - صاحب عمل مثالى فى مجال الملابس بمدينة نيويورك - يعتقد دائماً أنه إذا أكل بشكل صحى ، وحصل على قدر كافٍ من التمارين الرياضية والنوم ، وقلل من عاداته السيئة ، فإنه سيتمتع بصحة جيدة . إلا أن تشخيصاً غير متوقع لإصابته بمرض السكر غير حياته بالكامل .

أما " جون " - وهو رجل مُطلق - فقد كان يربى ولديه المراهقين عندما هاجمته أزمة قلبية بسيطة . وقد غيرت هذه الأزمة حياته للأفضل كما سوف يقول لنا .

وتكشف " جانيت " عما تعلمته عن إدارة التغيير عندما اكتشفت أنها مصابة بسرطان الثدي .

البحوث : ماذا قالت هي ؛ وماذا قال هو

لقد اندهش " بيتر " عندما شخّص له الطبيب مرض السكر عند إجراء فحصه الدورى . كان " بيتر " يعمل لساعات طويلة صعبة ، وأصرت زوجته " إيزابيلا " على أن يجرى فحصًا فى عيد ميلاده الأربعين .

ولمواجهة التغيير العميق فى صحة " بيتر " وأسلوب حياتهما معًا ، استخدم الزوجان نفس طاقتيهما التى يطبقانها لخلق أسلوب حياة جديد ، حتى يشمل أسلوب حياتهما الحالى علاج مرض " بيتر " . كانت " إيزابيلا " فى السابق راقصة باليه ، وهى تقوم الآن بتدريس بعض حصص الرقص فى استوديو محلى . وقد أصابتها الأخبار بالحزن عندما سمعتها وتساءلت : " كيف ستصبح حياتنا ؟ " وكان هذا بداية عملية تكوين رؤية شخصية .

تكوين رؤية شخصية

أصرت " إيزابيلا " على زيارة متخصص مع " بيتر " لمعرفة التعديلات التى يحتاج " بيتر " لعملها بالضبط لكى يتعايش مع مرض السكر . وبهذه الطريقة كانت تتبع أسلوبها الأنثوى فى التعامل مع التغيير فيما يتعلق بالحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات . وما كان " بيتر " ليجعل من الموضوع قضية كبيرة ولكنه كان يعلم أهميته بالنسبة لها .

وبعد زيارته للمتخصص التي وجد خلالها مزيداً من الخيارات ، وضع فى ذهنه وجوب إصغائه للآخرين .

استخدم كل من " بيتر " و " إيزابيلا " أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها " لتحديد خياراتهما المتاحة . ووجد أن ما يلائهما من العمود الأول فى هذه الأداة هو أسلوب الحياة الصحى الذى يحتوى على نظام غذائى جيد ، وبرنامج تدريبى منتظم . وكانت هناك تعديلات طفيفة مطلوبة لمرض السكر ، وقد كان إخلاص " بيتر " لعمله يمثل شغفاً حقيقياً . وفى ضوء الساعات التى كان يخصصها للعمل كل أسبوع ، فُكر كل منهما فى أن هذا هو المجال الذى يجب أن يستخدموا فيه توجهات جديدة .

لقد ورث كل من " بيتر " وأخته وأخيه الشركة وجعلوا منها موضع فخر لإرضاء كل عميل لديه الرغبة فى الشراء . ومع ذلك كانت صعوبات شركة الملابس تزداد ، وكانت معظم المشاريع تنتقل خارج الدولة .

إعادة ترتيب الأوراق

أصبح السؤال لـ " بيتر " ، و " إيزابيلا " هو كيف يمكن أن يفى " بيتر " بالتزامه لأسرته (عاطفته) ؟ واستخدم مهارته وتدريبه فى مجال المال والتجارة (نقطة قوته) ؟ ولكن يعمل عدد ساعات أقل (حاجة شديدة) ؟ وعندما تم صياغة هذا السؤال بشكل محدد ، توجه " بيتر " لأخيه وأخته . لقد كان يعارض طلب المساعدة . فقد كان دائماً الأخ الأكبر القوى الذى يعرف جميع الإجابات .

لقد أخبرهم بالتشخيص الطبى الخاص به وطلب معرفة آرائهم ، واقترحت أخته أن يأتى ابنها الأكبر للعمل بالشركة حيث كان يرغب فى ذلك . وقد كان يعمل لسنوات عديدة فى قسم الضرائب والمحاسبة

فى شركة كبيرة فى المدينة بعد حصوله على ماجستير إدارة الأعمال .
واقترحت عليه أن يظل هو الموظف المالى المسئول ، أما " مارتى " .
فيمكنه أن يتولى معظم الإدارة المالية اليومية والسفر .
كان " بيتر " ، و " إيزابيلا " سعيدين بالترتيبات وبدأ تقرير كيفية
استغلال الساعات الإضافية .

المرونة العاطفية

وجدت " إيزابيلا " دراسات وضحت تأثير الموقف الإيجابى فى
المرض ، وذلك عندما كانت تبحث فى الإنترنت عن طرق للتعامل مع
المرض .

وقررت هى و " وزوجها " أن يقبلا تحدى إدراج ساعة من الضحك
فى حياتهما كل يوم لقد انتابهما الذهول حول مدى صعوبة تحقيق
ذلك . وانتهيا إلى أن يتلقيا تدريباً للقيام بالعروض الساخرة التى يقوم
بها المهرجون ، وهما الآن يتطوعان للعمل فى المستشفيات المحلية
ويؤديان استعراضات للأطفال المرضى .

وعندما تصبح مهرجاً عليك اختيار إحدى الشخصيات . واندesh
كل منهما من اختيار " بيتر " لشخصية المهرج الحزين . فقد ساعدته
هذه الشخصية فى التعبير عن جزء من إحباطه نتيجة معاناته من مرض
السكر كجزء من حياته .

وقد استحضرت " إيزابيلا " مفهوم وقت الشفاء من تجاربها كراقصة
بالية ، وقالت لـ " بيتر " إنها كانت تقضى ساعة مع إخصائى علاج
بالتدليك بعد كل عرض . وقد وعى الرسالة فى كلامها . ممارسة
التدليك كل يوم ليس عملياً بالنسبة له ، لكنه يمارسه مرة فى نهاية
كل أسبوع .

الدروس المستفادة من التغيير من قصة " بيتر " و " إيزابيلا "

١. عند حدوث تغييرات كبيرة امنح نفسك الوقت لصياغة السؤال :
" ما الذى تريده تحديداً " ؟ (خطوة التغيير الأولى . توديع
الماضى) .
٢. اطلب المساعدة (مهارة تغيير " بروك " الثالثة ، المرونة
العاطفية) .
٣. أنصت (مهارة تغيير " بروك " الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٤. يعد الموقف الإيجابى علاجاً فعالاً (مهارة تغيير " بروك "
الثالثة ، المرونة العاطفية) .

وجهة النظر الذكرية

كان " جون " يعمل موظفاً تنفيذياً مشتركاً متفرغاً بإحدى شركات توزيع الأغذية ، وكان يعمل لساعات طويلة ويسافر كثيراً ، وهو مُطلق منذ خمس سنوات وحصل على الرعاية المشتركة لولديه "مايكل" الذى يبلغ من العمر ستة عشر عاماً ، و " كين " الذى يبلغ عشر سنوات .
وفى صباح أحد أيام الخريف استيقظ وهو يشعر بأنه على غير ما يرام ، فالآلام التى كانت فى صدره وذراعه اليمنى تحولت إلى ما كان يخيفه تماماً : إنها أزمة قلبية . وفى غرفة الطوارئ أخبره الطبيب أنه فعل الصواب فقد كانت الخسائر ضئيلة لكنه سيحتاج إلى تغيير حياته . عليه أن يقلل جدول عمله وسفره . كما أنه سيحتاج أيضاً إلى تغيير غذائه ، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم ، واتباع رجيم طبي لتخفيض نسبة الكولسترول وضغط الدم .
وقد كان رد فعله الأول ذكرياً نموذجياً حيث قال : " لا ! لا ! لا يمكننى أبداً أن أقوم بهذا النوع من التغيير . وسأكون بخير على أية حال " .

توديع الماضي

إن ما قام به " جون " هو رد الفعل النموذجي للخطوة الأولى من التغيير ، ولم يستطع أن يصدق ما حدث للتو (على الرغم من أن الأنابيب التي تخرج من جسمه يمكن أن تساعد) ونسبة المخاطرة المسموح بها كانت خارج الحسابان . لقد اعتقد أنه يمكنه أن يستمر في حياته بنفس الشكل الذي اعتاده تماماً .

من السهل على الرجل أن يجرب إنكار الذات الكبير عندما يتحتم عليه أن يودع جزءاً من حياته . وفي هذه الحالة كان تغيير أسلوب الحياة مسألة حياة أو موت بالنسبة "لجون" ، وحيث إنه كان رجلاً ذكياً ، فقد انخفضت الضرورة تدريجياً واجتاز عائق الحزن على الخسائر العاطفية .

لقد أصبح أكثر قرباً من أبنائه . وحيث إن والده توفي عندما كان " جون " في سن الثلاثين فقد قرر أنه يحتاج إلى رؤية أبنائه في أوقات أخرى

في أثناء التغيير انفتح إلى المجتمع الخارجي ، اتصل أكثر بالناس ، وعبر عن الثقة .

بالإضافة إلى عطلات نهاية الأسبوع . فقد كان يحتاج إلى أن يكون جزءاً مهماً من حياتهم . وقرر أن ينفث إلى المجتمع الخارجي ، ويتحدث معهم ويعبر عن رغباته ويثق في أنهم سيستجيبون له .

وعندما تحدث مع صاحب العمل أدرك أنه لم يكن قادراً على الاستمرار في أداء عمله القديم . بالإضافة إلى أن الشركة كانت تتجه نحو تقليل حجمها ، وكانت سعيدة بتقديم اتفاقية انقطاع كريمة له . ووفقاً للقانون ، عليهم استكمال منحه مزاياه الطبية لمدة ثمانية عشر شهراً . وأي قانون يتيح ضعف هذا الوقت سيكون موضع ترحيب .

كان من الصعب عليه القيام بذلك ، ولكن " جون " قد قرر تحمل تأثير ثاني أكبر تغير طرأ على حياته وهو - التخلي عن عمله - وأن

يدير التغيير في كل من صحته وعمله معاً وعندما يزداد عدد التغييرات لا يزيد ذلك من عبء الضغط فحسب بل إنه يضاعفه .

اجتياز المرحلة الانتقالية بسرعة

كان " جون " يحتاج لطريقة تساعد على اجتياز هذه الفترة بسرعة . وهو يمتلك هيكل الدخل المتقطع والامتيازات الطبية ، ولكنه كان يحتاج إلى إعادة التفكير في حياته . ولقاؤه بالموت جعله يفكر فيما كان مهماً في حياته . وتوصل "جون" إلى نتيجتين : عيش حياته بشكل جيد ، وإظهار أن ولديه قد حصلوا على كل شيء كان في إمكانه أن يمنحه لهما .

ولدى " جون " الآن الوقت للتفكير فيما إذا كان جزء من حياته الذي كان يقضيه في العمل - ثمانين بالمائة - متوافقاً مع ما كان يريد . على أية حال ، لقد كان يحتاج إلى أن يجتاز فترة النقاهة ويعوض خسارة إرضاء ذاته التي كان يمنحها إياها عمله القديم . لقد رأى رجالاً في مثل عمره يسقطون ليتحطموا تماماً .

وقرر "جون" أن يتحمل بعض المخاطر المحسوبة .

تحمّل بعض المخاطر المحسوبة لتجتاز المرحلة الانتقالية بسرعة .	لقد استغل موهبة الذكورة للقيام بعمل مباشر وسريع . ما فعله هو أن طلب من صاحب العمل أن يستأجره كمستشار لجزء من الوقت . لقد وضع عرضاً
--	--

لبعض المشاريع المحددة التي يمكنه العمل بها ، وميزانية لما ستكلف الشركة . وقد أدركوا أنهم سيحصلون على صفقة جيدة اقتصادياً ، لذلك اتفقوا معه في العرض .

وبذلك أصبح الهيكل المؤقت الذي طبقه " جون " في العمل جزءاً من حياته . ثم توجه للتفاوض مع زوجته السابقة ليعيش الأطفال معه

ويزوروها فى نهايات أسبوع متبادلة ، عاكسين النموذج الذى كان لديهم فى الأعوام الخمس الماضية ، وقد اندهش عندما وافقت مع تعديل بسيط فقط .

لقد استطاع أن يتقبل رغبتها فى العمل لدوام كامل كما قدر القيمة التى ترنو لتحقيقها وهى أن تضمن الرفاهية لأبنائها ، لقد حصلت فى التو على درجتها الجامعية التى دفع " جون " رسوم الدراسة بها . وكبر الأولاد وأصبح (مايكل) قادراً على قيادة السيارة ، لذا فقد انتقلت الأسرة لمرحلة حياتية جديدة ، فوافقته على أنهما فى سن يمكن لهما فيها الاستفادة من قضاء وقت أطول مع الأب .

البداية جديدة

والآن ما الذى كان سيفعله " جون " بقية حياته ؟ لقد بدأ برسم لوحة عما يرغب فى أن تصل إليه حياته ، فبدأ بالعمود الأوسط من أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها .

فى بادئ الأمر ، أقر بأنه يرغب فى قضاء المزيد من الوقت مع أبنائه ، واحتاج " جون " أيضاً إلى إعادة تعليم نفسه وفقاً لمتطلبات سوق العمل . فأراد أن يحصل على وظيفة تمكنه من الوفاء بحاجات أبنائه ، وتسمح له أيضاً بالبقاء فى البيت لوقت أطول حتى يتمكن من حضور حفلات مدارسهم ، وأن يصطحب " كين " لأداء التمرينات الرياضية ، وأن يقضى الإجازات مع الأولاد كأسرة . ثانياً ، أراد " جون " الوقت والفراغ ليتمكن من مواصلة الرسم الذى كان ولا يزال يعشقه منذ أن كان مراهقاً حين تلقى لأول مرة فى حياته مجموعة ألوان زيتية .

من الواضح أنه اضطر إلى إيجاد سبيل لكسب المال مع التحكم فى وقته ، لقد أسرته دائماً فكرة الشروع فى تأسيس مشروعات صغيرة خاصة به ، فلديه مهارات حقيقية فى التسويق ، ويعمد خبير مبيعات

فى مجال توزيع الأغذية . فقام بمغامرة أخرى واتصل بزميل عمل متخصص بالماليات ، وسأله أن يكونا معاً شراكة عمل ، وافق زميله . ومضى مع " جون " فى عملية بناء خطة العمل وحث المستثمرين على المساهمة فى الشركة الجديدة .

أجرى " جون " أيضاً تغييرات كبيرة على بيته الذى كان ذات يوم أشبه بحظيرة ، فقسمه لحجرات نوم ومساحات للمعيشة من أجل أبنائه ، مما اتسق مع التزامه الجديد بقضاء وقت أطول معهم . وأكثر جزء فى البيت أمتعته كان ستوديو الرسم الذى يصله ضوء الشمال ، والذى يجاور مكتبه بالمنزل .

شئ آخر فعله " جون " للمساعدة على الاستفادة من نمط حياته الجديد ألا وهو تعلم الطهى ، وذلك من خلال مشاهدة برامج الطهى بالتلفاز . ومن بين الأطباق المبتكرة التى يعدها الآن البيتزا التى ن خلالها يقدم الخضراوات لجميع أفراد الأسرة .

أحسن " جون " استخدام الأسلوب الذكرى للتعامل مع خطوات التغيير ، وكان ذا جدوى ، أما المرأة فقد تتصرف بطريقة مختلفة . فقد تطلب معلومات أكثر ، وتتحدث لمزيد من الناس ، ولكن تصرفات " جون " كانت محددة ومقصودة . وهو يقول الآن إن اليوم الذى تعرض فيه لأزمة قلبية كان أسعد أيام حياته ، لأنه أوضح له ما هى الأشياء المهمة فعلاً فى الحياة .

دروس مستفادة من قصة " جون "

- ١ . تغلب على رغبتك الفطرية فى التواصل وقلة الثقة فى أثناء خطوة التغيير الأولى (قل وداعاً للماضى) .
- ٢ . قم بمغامرات محسوبة للانتقال عبر المراحل الانتقالية بسرعة (خطوة التغيير الثانية : الفترة الانتقالية) .

٣. كن محددًا بشأن ما تريد من حياتك (مهارة " بروك " الأولى للتغيير : الرؤية الشخصية) .

وجهة النظر الأنثوية

مرت " جانيت " بتحد صحي شبيه بما تعرض له " جون " ، ولكن باعتبارها امرأة تعاملت مع الأمر بطريقة مختلفة تمامًا ، لقد كانت هي وزوجها " برت " بصدد الانتقال من " فلوريدا " لهمة عمل في " روسيا " . وكلاهما يحب دائما التجديد ، وكان الوقت الذى قضياه في " موسكو " كأنه حلم قد تحقق .

لقد كانا في جولة تسوق بالسوق المحلى حينما رأت " جانيت " مصادفة سيارة فريق الوقاية من سرطان الثدي . كان الفريق يقدم أشعة مجانية على الثدي . فقالت : " لم أقم بذلك قط ، فلم لا ؟ لن يستغرق هذا سوى دقائق معدودة " .

ثم عادت للسيارة بعد ما يقرب من الساعة ، وكان العاملون بها في حالة صدمة ، وأخبروها بأنهم : " يريدونها أن تذهب إلى المستشفى فى أسرع وقت ممكن من أجل استئصال عينة للفحص ، فهم يعتقدون أنها تعاني من سرطان بالثدى فى مرحلة مبكرة " .

ثبت صدق من فحصها ، فهي مصابة بالسرطان ، على الرغم من عدم ظهور أى من أعراضه عليها . والآن اضطرت " جانيت " إلى إعادة التفكير فيما ستقوم به خلال العام التالى من حياتها .

حسب أسلوب النساء الشائع للتعامل مع التغيير ، بدأت فوراً فى التحدث إلى الآخرين الذين مروا بهذه المرحلة قبلها ، وعانوا من نفس نوع السرطان الذى أصيبت به . وبحثت عن أفضل الأماكن للعلاج ، وأنواع العلاج المتاحة لتختار من بينها .

توديع الماضي

أول ما احتاجت " جانيت " توديعه هو العودة مع " برت " إلى روسيا لمدة عام ، فكان عليه أن يبقى في " فلوريدا " حتى تجرى لها جراحة استئصال جزئي للثدي ، ثم إعادة بنائه . ولكنه اضطر للعودة لعمله .

انطلقت بكل طاقتها للتواصل مع كل واحد من أصدقائهما وزملاء " برت " ، حتى اضطر " برت " لأن يقول لها إنه سئم الأمر : " أعلم أن الحديث عن الأمر قد يساعدك ، ولكنني في حاجة لبعض الوقت الذي أقضيه في غير مناقشة مرضك ، سأكون عوناً لك بكل طاقتي لكن اتركي لنا فرصة لنقرر القيام بشيء ثم نفعله " . في بادئ الأمر شعرت بجرح شعورها ، ولكنها أدركت بعد ذلك أنه يتعامل مع التغيير بطريقة فطرية باعتباره رجلاً .

عبور المراحل الانتقالية بسرعة

فعلت " جانيت " كل ما في وسعها لتستمر في تواصل دائم معه ، لقد كانت غاية في الدفء معه في أنها تحتاج إلى معونته . ومن ثم أضافا " مودم " لجهاز الحاسب الشخصي من أجل الدخول للإنترنت بسرعة عالية ، حتى يتسنى لهما التواصل يومياً عبر البريد الإلكتروني .

وبموافقة طبيبها ، وضعت " جانيت " هدفاً وهو : إذا سارت الأمور بشكل طبيعي بعد الجراحة بستة أشهر ، فسوف تلحق بزوجها في موسكو .

في تلك الأثناء ، بدلاً من أن تسهب في القلق بشأن الجراحة ، وضعت خطة طبية ونفسية للشفاء .

البداية جديدة

أجريت الجراحة على ما يرام ، ولكن " جانيت " قررت أن تبرأ تماماً من المرض فقررت استخدام العلاج الكيماوى .

وساعدها معالجها على تصميم برنامج لممارسة التمرينات بشكل معتدل ونظام غذائى جيد . وبدأت فى رعاية الحديقة ، ومؤخراً نمت نباتات (الهيبيسكاس) على شرفتها الأمامية ، وبدأت حديقة الأعشاب فى النمو فى الباحة الخلفية .

لقد أقرت بأنها تحتاج بعض الحب غير المشروط والتقبل فى حياتها ، لذا ذهبت للجا الحيوانات وجلبت هرة سوداء ذات كفوف بيضاء لترعاها .

إلى جانب ذلك حافظت على رسائل البريد الإلكتروني مع " برت " ، كما واصلت دروس تعلم اللغة الروسية . وفى ستة أشهر ، تمكنت هى وقطتها " شادو " من أن تصبحا جاهزتين لركوب الطائرة المتجهة لموسكو ومعهما تأشيرات الدخول الروسية .

دروس مستفادة من قصة " جانيت "

١. تذكر أن شريكك أو شريكك فى الحياة لن يتعامل مع التغيير بنفس طريقتك (مهارة " بروك " الثانية للتغيير: إعادة ترتيب الأوراق) .
٢. لا تأخذ الأمر بشكل شخصى (مهارة " بروك " الخامسة للتغيير: الإحساس بالذات) .
٣. استكشف كل ما بوسعك فعله من أجل مواجهة التحدى المصاحب للتغيير ، وافعله ، ثم تحرر من قلقك . (مهارة " بروك " الرابعة للتغيير: المرونة) .
٤. ركز على خلق بيئة داعمة خلال فترات التوتر والتغيير (مهارة " بروك " الثالثة للتغيير: المرونة العاطفية) .

٥. ضع أهدافاً إيجابية ، وجداول زمنية لإنجازها (مهارة " بروك " الأولى للتغيير : الرؤية الشخصية) .

لنتذكر الفروق بيننا

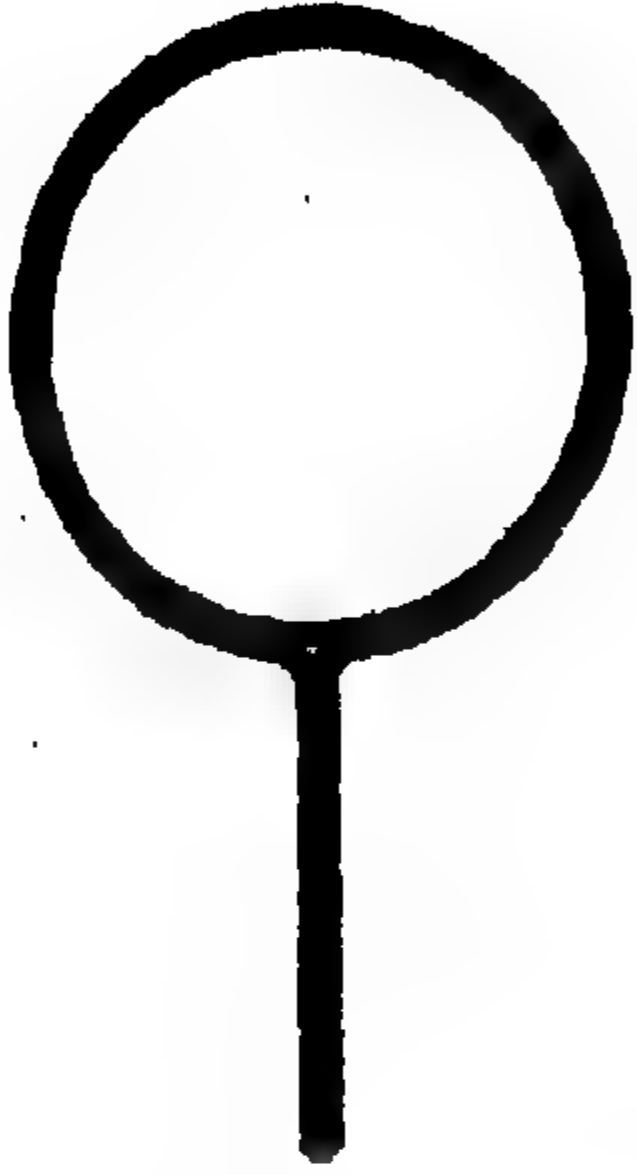
يمكن للرجال والنساء مساعدة بعضهم البعض فى أثناء تلك التغييرات التى قد تنال الصحة ويصعب اجتنبها ، حين يدركون مدى اختلاف الأساليب التى يتبعها كل من الجنسين عند التعامل مع تلك التغييرات . فالرجال لا يدركون أن أسلوبهم الذى يتسم بالفصل السريع فى الأمور يحير المرأة . أما النساء ، فيسهل عليهن الشعور بالراحة فى مواقف التوتر عند إدارة أمورهن الصحية ، إذا كان شركاؤهن من الرجال على استعداد لتفهم طبيعة تكيف النساء مع تلك التغييرات .

إن النساء يحتجن إلى تفهم أن أسلوبهن الذى يتبعنه لمواجهة التوتر المصاحب للتغيير فى الصحة - والذى يتسم عادة بالاستعانة بفريق من الأصدقاء لتجاذب أطراف الحديث - لا يستهوى الرجال . ومن الأفضل أن يقمن بتحديد ما يردنه ، ومعرفة ما عليهن تقديمه ، وأن يملن إلى الحزم إذا أردن الحديث إلى الرجال .

لكلا الجنسين أساليب مختلفة للمرور بالخطوات الثلاث للتفاعل مع التغيير فى الصحة ، وتنفع هذه الطرق معهم ، ولكن معرفة كيف يتكيف الجنس الآخر مع التغيير يزيد النفع .

استفاد " جون " من الأسلوب الذكورى المباشر للتعامل مع التغيير (الخطوة الأولى : توديع الماضى) وتميز فى وضع استراتيجية ناجحة بالنسبة له فى خطوتى التغيير الثانية والثالثة (عبور المراحل الانتقالية ، والبدايات الجديدة) ، وأصبحت حياته الآن أكثر ثراءً فيما يتعلق بالطريقة التى تعامل بها مع أزمته القلبية . وذلك بالضبط ما شعرت به " جانيت " بشأن تجربتها مع سرطان الثدي ، حتى على الرغم من تعاملها مع التغيير فى الصحة بطريقة أكثر أنثوية .

كما أظهر كل من " بيتر " ، و " إيزابيلا " كيف أن الجمع بين أسلوبى الرجال والنساء من أجل أن تتكوّن لديهما مهارات " بروك " لإدارة التغيير ، حملهما - خلال الوقت العصيب - على التفكير فى الأمر من على أنه تجربة ثرية .



أمورك المالية المتغيرة

يختلف الرجال عن النساء في الطريقة التي ينظرون بها إلى المال والأمان المالي . فتحتاج النساء إلى تفهم أن ما قد يبدو لدى الرجال مقاومة للتغيير قد يكون في حقيقته الهدوء الذي يسبق العاصفة ، حيث إنه الاستعداد للتصرف . يحتاج الرجال لتقدير الأسلوب التحليلي الذي تنتهجه عادة النساء ، حتى وإن بدا أشبه بالمماطلة .

يُظهر هذا الفصل كيفية تعامل الرجال والنساء مع الظروف المالية المتغيرة ، وسوف يخبرك كل من " سوزان " ، و " جاك " بشأن موجات الزيادة والنقصان في العمل في أسرة نامية . وسوف نعرفك على " جوى " الأرملة المتقاعدة والطريقة التي تعيش بها .

سوف تلتقي أيضاً مع " إيلين " ، وهي مستشارة مالية ، والتي لاحظت أن لكل من الرجال والنساء ردود فعل مختلفة تجاه التغيير في النواحي المالية ، " فالنساء - على حد قولها - مؤهلات من الناحية العقلية ومنفتحات على التغيير ، ويخشى الرجال التغيير نظراً لأنه

سوف يدفعهم إلى أن يكونوا أكثر انفتاحًا من الناحية العاطفية وأكثر مشاركة في الأمر . قد يبدو أن الرجال يقاومون ويحاربون التغيير . وأرى ذلك في كيفية تفاعلهم مع التوصيات الخاصة باستراتيجيات الاستثمار الجديدة " .

واستطردت " إيلين " قائلة : " حينما يحدث التغيير فجأة ، مثل الانخفاض المفاجئ في سوق المال مثلاً ، يخطو الرجال بخطى واسعة ويتصرفون بسرعة ، فالرجال أكثر موضوعية . وتميل النساء إلى التصرف بشكل عاطفي وتبدون غارقات في تفاصيل التغيير . فنحن نرى المعبر ونخطط للتغيير ، بينما يرى الرجال نهاية المعبر ويتوجهون مباشرة نحوه " .

البحث : ما قالته هي ، وما قاله هو

يعد " جاك " رجلاً مقلداً في حديثه ، فهو واضح وشجاع وقد نجح في تحقيق مكانة وظيفية ممتازة لنفسه في مجال صناعة البرمجيات . ذات يوم حين كان حديثاً في مهنته ، كان متجهاً نحو سيارته الواقفة في ساحة الانتظار . أجبره لص كان يختبئ في المقعد الخلفي بالمسدس على أن يذهب لأقرب ماكينة صرف آلي ، وقال له الرجل : " اسحب كل رصيدك " ، فكر " جاك " سريعاً ومد يده في جيبه واختار بطاقة رصيدها قليل وسحب كل رصيدها وهو ١٢٠ دولاراً !

وأسلوبه في إدارة الأمور المالية كأن مشابهاً ، حيث حصل على أفضل وظيفة أتيحت له ، بغض النظر عن المكان الذي ستعيش به أسرته . وفي آخر انتقال أخذهم من " بويس " بـ " إيداهو " إلى وادي السليكون بكاليفورنيا ، حيث زاد راتبه بقدر كبير ، ولكنه استقر في منطقة باهظة التكاليف . حينما ذهب لحضور المقابلة الشخصية ، وقع أيضاً عقداً لإيجار أول منزل عرضه عليه سمسار العقارات .

تكوين رؤية شخصية

لا يعتقد " جاك " أنه بحاجة لتكوين رؤية شخصية جديدة ، فلهذه رؤيته . وهي الحصول على أفضل الوظائف التي توفر له أفضل فرصة لزيادة راتبه من أجل إعالة أسرته .

أما " سوزان " فقد كانت دائماً في حاجة لتكوين رؤية شخصية جديدة في كل مكان تذهب إليه . وبالفعل أنجزت عملاً عظيماً في " بويس " فكونت بيتاً رائعاً ، حتى في ظل التحديات التي واجهتها حيث تركت وظيفتها التي كانت تعود عليها بأجر كبير ، كما أنها رزقت بمولود .

مع هذا الانتقال الأخير ، أتيحت لها فرص مالية جديدة كما واجهتها تحديات أيضاً . حينما نظرت إلى العمود الأول من أسلوب تصنيف الاهتمامات ، لقد كان راتب " جاك " المرتفع موطن قوة واضحاً ، إلى جانب مؤهلاتها المهنية ، فاستفادت من زيادة الدخل وتمكنت حتى من إيجاد بعض العمل التطوعي في متحف الفنون في " بويس " ، والتحققت ابناتها " جوليانا " بالمدرسة ، لذا صار لديها بعض وقت الفراغ ، كما كان لها أيضاً مجموعة من زملاء الجامعة تتصل بهم .

كان العمود الأوسط الخاص بالأشياء التي تحبها طويلاً جداً في حالة " سوزان " ، وفي القمة كانت توجد رغبتها لخلق بيت يوفر الرعاية لنفسها ولأسرتها ، ولكنها أيضاً تحب العمل والسعى للتعرف على المجالات الجديدة التي تجدد فيها نفسها . وكان السؤال بعد الانتقال لكاليفورنيا هو أين ستجد ملائمة لها وقد سكنت وادي السليكون . ولكن في البداية اضطرت لتدبير مشكلة إيجاد المال اللازم لتمويل شراء المنزل حسب التزام " جاك "

إعادة ترتيب الأوراق

يتطلب هذا بعض التخطيط ، لقد كانت " سوزان " مرتبكة فى البداية لأن " جاك " دخل مباشرة إلى العمق ، والتزم بشراء المنزل دون استشارتها . فقد كان أصغر بكثير من منزلهم فى " بويس " ويفتقد بالتأكيد إلى بعض نواحي الجمال .

وعندما عبرت عن إحباطها لـ " جاك " قال لها : " سوق العقارات هنا قليل الخيارات والمبيعات سريعة ، مما جعلنى أعتقد أننى حصلت على شىء مناسب لنا على أقل تقدير . أعلم أن السعر صدمك ، ولكنه جيد بالنسبة للأسعار هنا " . وهذا بالتأكيد مثال واضح على ميل الرجال للتصرف السريع المباشر .

وحتى إذا تلقينا من المصرف أقصى حد ممكن لقروض الرهن العقاري ، فلن تكفى لسد الاحتياج ، لقد ألقى " جاك " بالمشكلة برمتها على عاتق " سوزان " ، ولسوء الحظ هذه سمة أخرى من السمات الذكورية .

تحدثت مع كل من استطاعت التحدث إليهم من البشر بشأن كيفية توفير المال ، من الوسيط ، إلى العاملين بقسم الموارد البشرية بشركة " جاك " ، وحتى العديد من الأصدقاء ، ووالديها . وآخر ما كان لديها كان بعض أسهم الشركة التى تلقاها " جاك " بعد استلامه العمل ، فاقترضنا بقيمة الأسهم لدفع ثمن المنزل ، ولم يتبق سوى القليل الذى يكفى بالكاد لطلاء البيت الجديد .

المرونة العاطفية

لحسن الحظ ، كانت " سوزان " تعمل على الحفاظ على توازن حياتها ، فى " بويس " عملت لتحيا حياة ثرية ، فتطوعت لتحسين مؤهلاتها كمستشارة لزيادة الدخل .

ووضعت خطة هجوم لغزو سوق العمل المشبع في وادي السليكون .
في البداية ، تناولت خريطة للمنطقة ، ورسمت دائرة حول الأماكن
التي يمكنها العمل بها ، بحيث يكون في وسعها الوصول لمدرسة
ابنتها في الثالثة بعد الظهر ، كانت تستخدم الأسلوب الأنثوي لإدارة
التغيير من خلال البدء بجمع كل ما تستطيع جمعه من معلومات .
واشتملت معادلة " سوزان " أيضاً على كمية المال الذي تحتاجه
لتستطيع مواصلة دفع أقساط قرض المنزل .
كان " جاك " مشدوهاً لجهودها الكثيرة ، وقال : " لماذا لم تتركي لي
القلق بشأن تدبير الأقساط ؟ " ، واستمعت " سوزان " له وأظهرت
احترامها لحبه ورغبته في حمايتها ، ولكن كلامه قوى بداخلها الرغبة
في حل المشكلة بنفسها .

الإحساس بالذات

بدأت " سوزان " دراسة كيفية تقديم نفسها بأفضل طريقة ممكنة ،
ولأجل تحقيق أهدافها المالية لم يكن أمامها سوى العمل بوظيفة ذات
أجر عال ، في أي منظمة في منطقة وادي السليكون ، وضمنت في
تقديمها لنفسها كل ما تعلمته من دروس في الحزم .
في البداية ، أعدت قائمة كاملة بنقاط القوة التي بوسعها أن
تعرضها في كل مقابلة شخصية تحضرها من أجل الالتحاق بعمل
مناسب ، فتحدد بالضبط ما يمكنها تقديمه للشركات التي تود العمل
بها ، ومضت قدماً في بحثها حول أسواق تلك الشركات لتحديد ما
يمكنها الإسهام به من أجل زيادة تمويلها .
ثم كونت " سوزان " شبكتها الخاصة من أصدقائها الجدد الذين
يدعمونها ، والذين تعرفت عليهم في أثناء لقاءاتها مع زملاء الدراسة
بالكلية في وادي السليكون ، وقد تمكن بعضهم من إرشادها للمؤسسات
التي تبحث عن مثل مؤهلاتها .

استغرق الأمر خمسين ساعة من البحث عبر الإنترنت ، وخمسة وعشرين ساعة من المحادثات التليفونية ، واثنين وثلاثين مقابلة شخصية ، ولكنها فى النهاية وجدت الوظيفة التى تفى بمتطلباتها .

دروس مستفادة من قصة " جاك " و " سوزان "

١. أعد النظر فى التحديات المالية التى تواجهك باعتبارها فرصاً لإيجاد مصادر دخل جديدة (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : إعادة ترتيب الأوراق) .
٢. لا تدع شعورك بالإحباط تجاه نمط شريكك المالى يتداخل مع الأساليب التى تنجح معك (مهارة التغيير الثالثة لدى " بروك " : المرونة العاطفية) .
٣. الحفاظ على التوازن فى حياتك من شأنه توفير أساس للتحويل من العمل التطوعى إلى وظيفة مقابل أجر (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .
٤. التصرف السريع يعد إحدى الاستراتيجيات المالية ، وأيضاً القيام ببحث شامل ، فكلاهما يكمل الآخر (مهارة التغيير الثانية لدى " بروك " : إعادة ترتيب الأوراق) .

وجهة النظر الأنثوية

كانت " جوى " تمر بمرحلة مختلفة تماماً من حياتها ، كانت فيها امرأة متحمسة ، تتمتع بحب الحياة الذى يتوقعه من يفهم معنى اسمها وهو الفرحة ، لم تكن حياتها سهلة ، فقد تزوجت لسنوات شخص سكير ، ولم تحصل سوى على القليل من تأمين زوجها " بيل " على حياته حينما توفى فى الخمسين من عمره .

ذهبت للعمل كسكرتيرة في مكتب حكومي ، لذا فعندما تقاعدت لم تحصل سوى على القليل كمعاش تقاعد وتأمين اجتماعي . ولم يكن في مقدور ابنها الذي يعاني وهناً صحيحاً أن يقدم لها أى معونة مالية .
عندما أحييت للتقاعد ، اختارت " جوى " خياراً غريباً وهو البقاء في شقتها الصغيرة في إحدى مناطق واشنطن العاصمة . بينما قرر معظم أصدقائها الانتقال جنوباً للإقامة بإحدى دور المتقاعدين . حيث كان إيجار شقتها مناسباً . وأحبت جيرانها ومن يعينوها من سكان البناية ، كما تقع الشقة على خط حافلات رئيسي .

توديع الماضي

بينما كانت تجهز نفسها لحياة التقاعد . تأكدت " جوى " أنها حصلت على أهم الدروس من عملها طوال خمسة عشر عاماً بالحكومة الفيدرالية .

وباستخدام منهج أنثوى خالص ، استفادت من كل فرصة للتعلم أتاحها تفرغها ، فقد توافرت أمامها فرص عديدة لحضور منتديات تدريبية ، لذا قامت بدراسة كل ما استطاعت ، وشملت دراستها دروساً في الكمبيوتر والإنترنت ، وإدارة شئونها كمتقاعدة ذات دخل ضئيل ، وحضرت أيضاً منتدى عن التغيير . ومن ذلك تعلمت أن تكون نشيطة ، فتنظم الاحتفالات من أجل توديع الماضي . إلى جانب ذلك ، استغلت بعض الأشياء الرمزية التي أخذتها من مكتبها وطلبت شراء كمبيوتر لتبدأ في تكوين مكتبها المنزلي .

فقد كانت تفكر بالفعل في الأدوات التي يمكنها استخدامها حتى تتمكن سريعاً من عبور الفترة الانتقالية .

عبور الفترة الانتقالية سريعاً

نعم ، كانت " جوى " تستخدم الإنترنت باعتبارها وسيلة منخفضة التكلفة للتواصل والتسلية في حين اعتادت العيش في حياة التقاعد . ضايقها بعض أصدقائها قليلاً بقولهم إنها كبرت في السن على أن تكون " مدمنة كمبيوتر " ! ولكن " جوى " تقدمت في سبيلها على أية حال .

كان من أكبر قراراتها حين مرت بالتدريب على نموذج التحكم ، أن تخفض كل التكاليف التي بوسعها التحكم بها . وكان أهمها سيارتها ، فقد كانت تحتاجها للذهاب لمكتبها ، ولكنها كانت مكلفة للغاية . كما واجهت الحقيقة المرة التي تمثلت في أن قيادة السيارة في واشنطن كانت صعبة حتى على من هم أصغر سناً منها . حينما سألها زملاؤها في العمل عما تريد أن يقدموه لها كهدية عند إحالتها إلى التقاعد ، رفضت عروض ساعات اليد ، والآنية الفضية وطلبت منهم شراء طابعة لها .

البداية الجديدة

لقد دخلت " جوى " إلى حياتها الجديدة ، ومن الهوايات التي تمكنت من اكتشافها لعبة " الجسر " ، فكانت تلعبها مع مجموعة من السيدات حتى منذ أن انتقلت إلى واشنطن قبل خمسة عشر عاماً . والآن وجدت أنه بوسعها إيجاد شركاء جديدين وألعاب جديدة على الإنترنت .

فقد وجدت هدفاً جديداً لنفسها في الحياة ، فلعشقها للعبة " الجسر " ، قررت أن تأخذ على عاتقها مسئولية جعلها لعبة شعبية بين أفراد الجيل الجديد . وما فعلته هو أن أنشأت موقعاً إلكترونياً لمحبي لعبة " الجسر " ، وحصلت على مساهمات من كل أنحاء العالم . وكانت الاستجابة من الصغار والكبار ، ولكن " جوى " لم

تتوصل بعد لكل الأفكار التى تمكنتها من نشر اللعبة بين المزيد من صغار السن ، كما لم تكن تعلم أن إرضاءها لرغبة كامنة فى نفسها سوف يثرى حياتها بهذا الشكل .

دروس مستفادة من قصة " جوى "

١. انفتح على تعلم الأشياء الجديدة فى كل مرحلة من عمرك (مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة) .
٢. اكتشف رغباتك الدفينة دون القلق بشأن ما يقوله الآخرون (مهارة التغيير الأولى لدى " بروك " : الرؤية الشخصية) .
٣. حينما تنتهى مرحلة من مراحل عمرك : قل وداعاً لها . وتقدم نحو المرحلة التى تليها (خطوة التغيير الأولى : توديع الماضى) .

الرجال والنساء والمال

تدير " إيلين " استثمارات الآخرين ، وتقول إنه لكل جنس من الجنسين أسلوبه الخاص للتعامل مع المال .
وقد لاحظت أن " أكبر هذه الاختلافات هو أن النساء ينسقين بشكل أكبر وراء مشاعرهن ، وأن الرجال يميلون أكثر إلى التحليل ، وفى حالات كثيرة تكون المرأة فى الأسرة هى المسئول الحقيقى عن صنع القرارات المالية ، وأكثر من ذلك ، فتكون المتحكم فى الاستثمارات .
أما الرجال فهم أكثر ميلاً للصدام حين لا تسير الأمور على ما يرام ، ويميلون أيضاً بشكل أكبر إلى الاعتقاد فى أن ما حدث من أخطاء ما هو إلا نوع من الضعف الشخصى أو ذنب اقترفه شخص آخر ، كما أنهم يتذمرون كثيراً " .

على صعيد شخصى ، تعد " إيلين " هى صانعة نجاحها ، فهى تعيش فى بيت متواضع تقيم به عائلتان ، حيث قامت بتأجير جزء

منه لعائلة آسيوية كبيرة ، مما ساعدها على العناية بابتنتها الجديدة التي تبنتها مؤخراً في جنوبي الصين .

لنتذكر الفروق بيننا

الرجال والنساء مختلفون في الطرق التي يتعاملون بها مع التغيير ، ويعد التوتر المصاحب للتغيير في الحالة المالية مثلاً واضحاً على الاختلاف بين آليات التكيف لدى الجنسين . فالرجال يقاومون في البداية ثم يحبون أخذ خطوة فعلية بعد ذلك ، والنساء لا يفهمنهم ، فهن يعشن الكلام ، والبحث ، ثم التصرف في النهاية ، ويرى الرجال ذلك ضرباً من الماطلة .

لقد رأينا ذلك في حالة " سوزان " و " جاك " والطريقة التي استخدم كلاهما بها مهارات التغيير لدى " بروك " من أجل معاونة بعضهما البعض في أثناء فترة عدم الاستقرار المالي . وأظهرت " جوى " التي أحييت للتقاعد كيف نمت مهارة التغيير الرابعة لدى " بروك " : المرونة . وأوضحت " إيلين " كيف تؤثر الفروق الطبيعية بين الجنسين في قراراتنا المالية .

في الفصول القادمة ، سوف نوضح الطريقة التي تؤثر بها الاختلافات بين منهج كل من الجنسين على صعيد العمل .

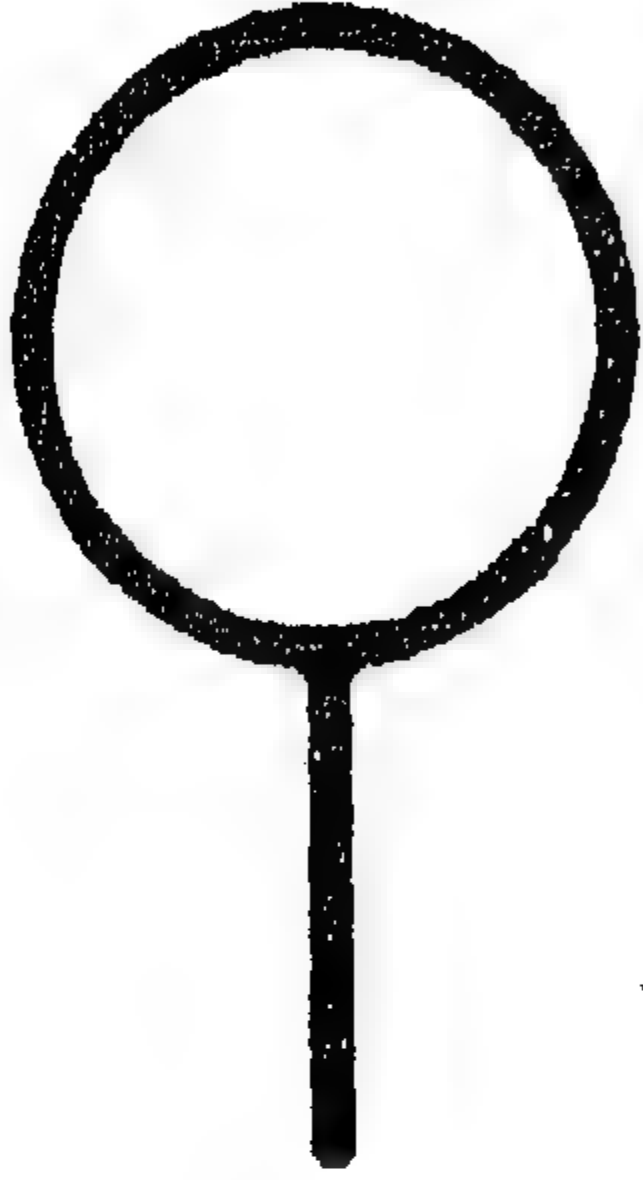


يقدم الفصل الخامس عشر مجموعة من الشخصيات الجديدة بالاهتمام التي واجهت حدوث تغييرات في أماكن عملها واستخدمت نقاط القوة الطبيعية المرتبطة بالنوع (ذكورًا كانوا أو نساءً) حتى تكون هذه التغييرات في صالحهم .

وفي الفصل السادس عشر سوف ترى كيف يمكن أن يعمل الرجال والنساء مع بعضهم البعض من أجل حياتهم في مدينتهم أو دولتهم أو حتى في العالم ككل .

أما الفصل السابع عشر فيتناول كيفية التأقلم مع التغييرات الكثيرة التي تحدث لكل منا طوال الوقت ، وكذلك التأقلم مع ما يحدث في المراحل المختلفة للتغيير .

ويُختتم الكتاب بالفصل الثامن عشر الذي يقدم بعض الرؤى عن كيفية الاستفادة من التغيير لصالح الفرد .



تحديات التغيير اليومية فى العمل

تتأثر وظائفنا هذه الأيام تأثراً هائلاً بالتغيرات مثل التكنولوجيا الجديدة ، وتسريح العاملين ، وتفكيك المنظمات إلى فرق عمل . وفى القرن الحادى والعشرين قد يعمل الأشخاص الأكثر قدرة على الإنتاج من بيوتهم ، ويكون لهم وظائف متعددة ، ويعملون بطريقة المقولة . وغالباً ما يكون من الأسهل على النساء استغلال بيئات العمل المرنة لأن جهودهن لا تستثمر جيداً فى هياكل العمل التقليدية . فغالباً ما يكون للمرأة حياة أخرى خارج العمل من عائلة وأصدقاء . وهذا عادة ما يعطيهم ميزة فى التأقلم مع التغيير أكثر من الرجال . ويعتبر مكان العمل عالماً صغيراً منبثقاً من العالم الأكبر ، ونواجه نحن العاملين فيه صراعات يومية فى أساليبنا التى نتبعها لمواجهة التغيير . ويعد ذلك جزءاً من التنوع الذى يشكل هو الآخر تحدياً ومصدراً محتملاً لإثراء الوظيفة .

وكثيراً ما يجد المرء نفسه جزءاً من فريق عمل حديث التكوين ، وقد لا يعرف زملاءه فى هذا الفريق معرفة مسبقة . هذا هو الحال مع " كاثرين " التى تعمل مديرة مشروع فى شركة تسويق كبرى ، ففوة العمل التى تعمل معها شديدة التنوع وتمثل كل الأجناس وأساليب الحياة والأعمار .

" كاثرين " تعبر المرحلة الانتقالية

عينت " كاثرين " قائداً لفريق من خمسة أشخاص مكلف باختيار اسم وتصميم عبوة لأحد المنتجات الجديدة فى قسمها ، واعتقد الجميع أن اختيارها لهذه المهمة اختيار صائب .

وقام رئيس الشركة بتوضيح الرؤية التى سوف يعمل الفريق من خلالها ، وبالتالى فقد كانت مهمة " كاثرين " هى قيادة الفريق عبر الصعاب بكفاءة وفعالية . وفى الوقت نفسه كانت المنظمة ككل تعاني من الضغط بسبب النمو السريع لأعمالها ، وكان العاملون يواجهون صعوبة فى الحفاظ على مستوى إنتاجيتهم .

ولقد انزعجت " كاثرين " من تكليفها بتلك المهمة الإضافية إلى جانب عملها ، وأحست أن حياتها العملية خرجت عن حدود السيطرة . هذا الإحساس متطابق تماماً مع خطوة التغيير رقم (٢) " المرور عبر المرحلة الانتقالية " . فعادة ما تكون النساء أكثر عرضة للإحساس بعدم كفاءتهن إذا ما كلفن بمهام جديدة تنطوى على تحديات . لذلك فقد قامت " كاثرين " على انفراد بإلقاء نظرة فاحصة على وضعها حتى تكتشف المناطق التى تشعر فيها بقدرتها على السيطرة .

فى البداية فكرت " كاثرين " قائلة : " إننى أستطيع أن أسيطر على موقفى تجاه قيادة هذا الفريق .. سوف أفكر كرجل .. إذا شعر الرجال بعدم الأمان تجاه إجادتهم لعمل يكلفون به فإن معظمهم

يتجاهل هذا الشعور ويقوم بتنفيذ العمل مباشرة . ويجب أن يتصرف القادة كما لو كانوا يعلمون جيداً ما يفعلون ، لذلك يجب أن أمحو أي إحساس بعدم الأمان

النساء أكثر عرضة للإحساس بعدم الكفاءة أمام المهام الجديدة المنظوية على تحدٍ .

نحو إنجازي للعمل الذي كلفت به . وإذا لم يكن رئيس الشركة يعلم أنني ملائمة لهذه المهمة لما أسندها إلي في المقام الأول . وعادة ما يقود الرجل من خلال القدوة والنموذج ، لذلك يجب علي نشر الثقة في قدرتنا على إنجاح المشروع بين أعضاء الفريق .

لكن يجب عليّ جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات من الأشخاص الذين اشتركوا في إنتاج هذا المنتج ، والأشخاص الذين سبق لهم القيام بنفس المهمة التي كلفنا بها . وسوف أستخدم كل معارفي ذوى الخبرة وسوف أبحث عبر شبكة الإنترنت حتى أجمع كل الدروس الممكنة عن كيفية إنجاز هذا العمل بكفاءة " .

بدأت " كاثرين " على الفور التحدث إلى الأشخاص الذين أنتجوا هذا المنتج من قبل ، وكامرأة كانت " كاثرين " تتمتع بميل طبيعي نحو الاستماع الجيد للآخرين . كما طلبت الدعم من الآخرين وحددت أعضاء رئيسيين في المنظمة - مثل العاملين بالمبيعات - يستطيعون مساندة القرارات التي يتخذها فريق عملها . ولم يكن هؤلاء الأشخاص في نطاق سلطتها ولكن كانت لها القدرة على التأثير عليهم . هنا كانت " كاثرين " تمارس رد فعلها الطبيعي كامرأة نحو التغيير عن طريق محاولة التواصل مع الآخرين ومعرفة الطرق التي تؤدي بهم إلى النجاح .

وكامرأة أيضاً كانت مهتمة بالجانب الاجتماعي ، لذلك حاولت بناء فريق متماسك ؛ كان كل فرد منهم يعمل في مكان مختلف ؛ لذلك كان من المفترض أن تتم معظم الاتصالات إلكترونياً . وبدأت " كاثرين " في تعريف أعضاء الفريق ببعضهم البعض من بُعد .

والتقت بكل عضو من أعضاء الفريق على حدة لتعرف قدر الوقت الذى سوف يقضونه فى العمل على إنجازها المشروع . وبهذه الطريقة تمكنت من التعامل مع المشكلات الفردية التى قد تواجه أعضاء الفريق .

وكان الرجال الثلاثة فى الفريق يعتقدون أنه الأمر قد يُعد عبثاً إرسال سير ذاتية قصيرة عن أنفسهم وصور شخصية عن طريق البريد الإلكتروني حتى يتعرفوا على باقى أعضاء الفريق ، واستمعت " كاثرين " إلى وجهة نظرهم باهتمام - على عكس معظم الرجال - وشرحت لهم أنها تعتقد أن ذلك سوف يوفر الوقت . ولم يكن هؤلاء الأعضاء كرجال مهتمين بالجوانب الاجتماعية ولكن كان لديهم الاستعداد لتجربة هذا الأمر . وبدأت " كاثرين " فى تنفيذ الفكرة ولكنها ظلت متابعة باهتمام لأى ردود أفعال غير متوقعة ، ومع الوقت اتضح أن الفكرة كانت جيدة ، حيث استطاعت بهذه الطريقة التخلص من الكثير من الرسميات الاجتماعية فى اللقاء الأول بين أعضاء الفريق وجهاً لوجه .

كانت " كاثرين " قد تعلمت فى أثناء المرحلة الانتقالية أن التركيز مهم فى الاجتماع الأول ، وأنها يجب أن تعلن أولوياتها بوضوح . ولم يكن ذلك جزءاً من مهاراتها الطبيعية ، ولكنها تعلمت أداءه جيداً من خلال عملها كمشرقة . وجعلت الفريق يتفق على خطة المشروع وبالتحديد الأعمال ومواعيد تسليمها . وتم تقسيم كل خطوة إلى أجزاء صغيرة مع تحديد موعد الانتهاء منها والمسئول عنها . وقبل وضع خطة المشروع فى صورتها النهائية قامت باختبارها بدقة بحثاً عن الخطوات التى يمكن تجاهلها كمخاطرة محسوبة ، والخطوات التى قد تشكل خطراً بسبب إعطاء الفريق وعوداً مبالغاً فيها بشأن قدرتهم على إنجازها .

- الدروس المستفادة من تجربة " كاثرين " مع المرحلة الانتقالية
١. ركّز على ما تستطيع التحكم فيه (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير ، المرونة) .
 ٢. تصرف كما لو كنت ناجحاً (المهارة الخامسة من طريقة " بروك " للتغيير ، الإحساس بالذات) .
 ٣. اهتم بالموضوعات الشخصية ولكن بسرعة (خطوة التغيير الثانية ، المرحلة الانتقالية) .
 ٤. ضع أهدافاً قصيرة المدى ، ولا تبالغ في وعودك (خطوة التغيير الثانية ، المرحلة الانتقالية) .
 ٥. اتخذ خطوات صغيرة وكن منتهباً لتأثير التغيير على الوضع القائم ، فإذا تفقدت الوضع بصورة منتظمة سيكون لديك الفرصة لتصحيح مسارك (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير . إعادة ترتيب الأوراق) .
 ٦. قم بمخاطرات محسوبة (خطوة التغيير الثانية . المرحلة الانتقالية) .
 ٧. ابدأ بسرعة ، حدد الأولويات بدقة . وركّز عليها (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير ، الرؤية الشخصية) .

تعلم المرونة

قصة " جون " هي قصة كلاسيكية ، فقد استطاع " جون " أن يفتح لنفسه طريقاً لحياة جديدة مليئة بالإنجاز من خلال استخدام المرونة في حياته ، والتأقلم مع التغيير وتبديل سلوكياته الناجحة التي كان يتبعها من قبل . كان " جون " شاباً مرشحاً للعب كرة البيسبول وكان من بلدة زراعية صغيرة بولاية " أيوا " . وفي سن التاسعة عشرة حينما كان " جون " في عامه الأول في الجامعة ، استطاع رمي كرة سريعة وحاز على اهتمام عدد من كشافى لاعبي الدوري خلال مبارياته . وبوصول

" جون " إلى سن العشرين أدرج اسمه فى لائحة الدورى وأصبح مستعداً لاحتراف كرة البيسبول .

كان نجاح " جون " كلاعب فى السنوات الثلاثة الأولى يمثل ظاهرة فريدة ، مقارنة بانخفاض مستوى التعلم فى الدورى الصغير لكرة البيسبول . واكتشف جون أنه يستطيع أن يرمى الكرة بقوة أكثر من كل الرماة فى الدورى . وكان عادة ما يحرز أكثر من نصيبه من الرميات الساحقة ، وسرعان ما أصبح الرامى النجم فى أى فريق لعب لصالحه . وترقى " جون " بسرعة إلى المستويات العليا وطلب إليه فى النهاية الالتحاق بالدورى الكبير فى نهاية موسم الرابع كلاعب محترف . وكانت هذه فرصته الكبرى ومدخله للشهرة والثروة ، وهو ما ظل يبحث عنه طوال سنوات لعبه فى الدورى الصغير . وأصبح مفعماً بالثقة وهو يرتدى زى الدورى الكبير الجديد ، وفكر " جون " أنه قبل كل شىء النجم الرامى الصاعد الجديد ، واللاعب القدير فى كل الفرق التى لعب فيها طوال السنوات الأربع الماضية .

كانت الفترة التى لعبها " جون " فى مباراته الأولى فترة ناجحة ، فقد رمى رمية ساحقة فى إحدى جولات المباراة وفاز بالمباراة بسهولة . فرح " جون " بذلك ، لكن مديره أراد أن يعرف إذا ما كان يستطيع أن يؤدى بنفس البراعة أمام فريق قوى . نزل " جون " الملعب بعد أسبوع ورمى ضد فريق " اليانكيز " ، ومرة أخرى تغلبت رميته السريعة على قوة معظم لاعبي " اليانكيز " الأشداء . ولأن " جون " كان ذلك الفتى المزارع القوى الذى يستطيع أن يرمى الكرة بسرعة ما يقرب من مائة ميل فى الساعة ، فقد وجد حتى لاعبو " اليانكيز " صعوبة فى ضرب رمياته .

قوبل " جون " بالترحاب فى فريقه الجديد فى الدورى الكبير ، ودعاه الفريق إلى العودة فى الموسم التالى ، وأصبح واحداً من الرماة المهمين فى الفريق ، وساهم بقوة فى حصول فريقه على المركز الأول فى ذلك العام . وهكذا استمر " جون " على أدائه المتفرد فى العامين

التاليين ، ولكن في العام الرابع للعبه في الدوري الكبير مر " جون " بمشكلة ، حيث بدأت الفرق المنافسة ترد رمياته بصورة منتظمة ، ولم يعد يحقق الفوز كما

في أثناء التغيير ، استمع إلى ردود الأفعال المخالفة لرأيك ، واطلب المساعدة من خبير .

كان سابقاً ، وبالتالي بدأ نجمه يخفت .

وذهب " جون " بقلقه إلى مدرب الرميات ، وقال له : " إنني لا اعرف ماذا يحدث ، إنني أفعل ما كنت أفعله كل عام ، ولكن الناس يقولون لي دوماً افعل الأشياء التي تسببت في مجيئك إلى الدوري ، لكن ذلك لم يعد يفلح معي ، فماذا أفعل ؟ " .

وأدرك المدرب - وهو لاعب كرة بيسبول قديم - مشكلة " جون " في الحال ، فقد رأى ذلك يحدث مع الكثير من الشبان الأقوياء عندما يصبحون لاعبين ناضجين في مواسم الدوري ؛ حتى أكبر وأقوى الرامين وصلوا إلى نقطة تعرضت فيها رمياتهم السريعة إلى خلل ما . كلهم يصلون إلى الدوري الكبير من خلال رمياتهم العالية القوية . وكلما زادت رمياتهم قوة وسرعة زاد نجاحهم . فالقوة والسرعة هما مفتاحا النجاح . لكن على الرغم من الأسلوب والاستراتيجية والمهارة إلا أن هؤلاء اللاعبين عاجلاً أو آجلاً يكبرون في السن ويصيب التلف أذرعهم ، فيفقدون قليلاً - قليلاً فقط - من سرعة كراتهم . وعندئذ يتمكن الضاربون في الفرق المنافسة من كل كراتهم . وحينما يحدث ذلك يعنى أن نهاية الرامي قد اقتربت إلا إذا تأقلم وغير أسلوبه .

قال المدرب لـ " جون " : " يجب أن تعمل على استخدام رميات أخرى إلى جانب كرتك السريعة ، وبهذه الطريقة لن يتوقع الضاربون الكرة التي سوف تلعبها مما سيؤخرهم عن رد رميتك . في الوقت الحالي هم يعلمون أنك سوف ترمى إليهم بكرتك السريعة وينتظرونها

حتى يضربوها باتجاه أسوار الملعب . أما إذا قمت بمزج كرتك السريعة برميات أخرى فسوف تزداد رميتك فعالية " .

وفكر " جون " لوهلة في تلك النصيحة ، فتغيير أسلوب رمياته في منتصف الموسم لن يكون سهلاً ، خاصة مع وجود خطورة على ذراعه من تجربة رميات جديدة ؛ فقد تصاب ذراعه وتنتهى حياته في الملعب إلى الأبد ، كما أن البقاء على نفس الأسلوب الذى أوصله إلى الدورى الكبير كان منطقياً بالنسبة له . إلا أن " جون " غير رأيه بعد مباراته التالية .

حدث أن تم دعوة " جون " لافتتاح سلسلة من ثلاث مباريات تقام فى نيويورك ضد فريق " اليانكيز " ، وكان فريقه ينافس على المركز الأول بفضل رمياته ، وكان يسعى للصعود فى ترتيب الفرق . ولسوء الحظ لم يكن هذا اليوم هو يوم فريق " جون " ، وكان " جون " يهزم بقسوة من ضاربى " اليانكيز " ، فبعد ثلاث جولات وجد نفسه فى غرفة تبديل الملابس يتساءل عما حدث . فكر مرة أخرى فى نصيحة المدرب ووجد أن ذاك الرجل الخبير كان على حق ، فقد أتى عليه التغيير بالفعل ، ولم يعد أمامه إلا أن يتعلم كيف يتأقلم معه أو يفقد مكانه فى الفريق .

عمل " جون " جاهداً بعد تلك التجربة المؤلمة حتى يستقن الكرات المنزلة والمنحنية التى تتناسب مع مستوى الدورى الكبير . وتمرن مع مدرب الرميات لعدة أشهر حتى أصبح بعدها جاهزاً لتجربة مهارته الجديدة فى الرمى فى مباراة حقيقية أمام " اليانكيز " بطبيعة الحال .

ولأننا نحكى حكاية " جون " فى كتاب عن كيفية التعامل مع التغيير بنجاح فبالطبع سارت الأمور على أحسن حال فى ذلك اليوم . فلم يفز " جون " فقط بهذه المباراة ضد " اليانكيز " ، وإنما فعل ذلك بمهارة منقطعة النظير وبخبرة متناهية فى الرمى . ووجد أنه ليس فى حاجة لأن يكون أكثر قوة من ضاربى الفريق المضاد ، وإنما كل ما يحتاجه هو مهارة رمى مزيج من الكرات الجيدة إلى جانب مخزون

خبراته التى اكتسبها فى السنوات الأربع الأولى من لعبه فى الدورى الكبير . واستمر " جون " فى حياته المهنية الناجحة كلاعب كرة بيسبول . ولحظه السعيد . عرف " جون " أن مفتاح إدارة التغيير يكمن فى التدريب على طرق جديدة للأداء ، مما جعل النجاح حليفه دائماً .

دروس التغيير المستفادة من تجربة " جون "

- ١ . تدريب على المرونة (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير : المرونة) .
- ٢ . نمّ نقاط قوتك (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير : الرؤية الشخصية) .
- ٣ . اطلب المساعدة (مهارة التغيير الثالثة : المرونة العاطفية) .
- ٤ . استمع (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير : إعادة ترتيب الأوراق) .

تعلم كيف تقول كلمة الوداع

اضطرت " ريتا " كمعلمة أن تقول كلمة الوداع للكثير من الطلاب حتى أنها حولت هذه المناسبة إلى نوع من الاحتفال . كانت " ريتا " تُدرس لتلاميذ رياض الأطفال ، وكان تلاميذها يجدون صعوبة بالغة فى ترك المجموعة التى كانت تعتبر بالنسبة لهم شبكة شديدة التماسك . كما أنها كانت ترتبط بكل فصل وتفتقد كل واحد منهم بشدة فى أثناء الصيف .

لذلك ابتكرت طريقة تعطيها شيئاً مميزاً تتذكر من خلاله كل فصل ، حيث كانت تصنع لوحة من القماش تحمل بصمة يد كل تلميذ من الفصل وتطلب من كل طفل أن يوقع تحت بصمة يده .

ابتكر طقوساً للتغييرات الصغيرة والكبيرة على حد سواء .

لطالما كان المجتمع بارعاً في ابتكار طقوس لمناسبات الوداع الكبرى مثل الموت ، والتخرج ، والتقاعد ، إلا أنه لم يجد طريقة

للتعامل مع بعض التغييرات مثل التسريح من العمل . لذلك فإن ابتكار طقوسك الخاصة لتوديع شيء ما يساعدك على إفساح الطريق لمرحلة التغيير التالية .

أما زوج " ريتا " - ويدعى " فيل " - فكان يدير وكالة للإعلان ، وقد استخدم مهارات زوجته الأنثوية لابتكار طقوس تساعد على التأقلم مع تسريح بعض العاملين لديه في أثناء فترات الركود الاقتصادي . فبدلاً من عمل حفل وداع كبير ومحاولة جعل هذه المناسبة مناسبة سعيدة ، اتجه " فيل " إلى اعتبارها مسألة خاصة . ولأنه مرّ بهذا الموقف شخصياً فهو يعلم أنه من الصعب على المرء أن يمثل دور الشخص السعيد وهو في الواقع شديد الغضب بسبب إقالته . ويستطيع الرجال التأقلم مع فقدان الوظيفة أكثر من النساء ، ويكون ذلك أسهل عليهم لأن الجانب العاطفي لديهم منفصل عن الجانب العملي .

ولقد استطاع " فيل " أن يفهم رد فعل النساء حين يقول لهن رئيسهن في العمل كلمة الوداع من خلال إرشاد زوجته " ريتا " له في أثناء حديثهما عن كيفية تعامل كل منهما مع التغيير . وعلى الرغم من أنه ابتكر محادثة مخصصة للتعامل مع مواقف تسريح النساء ، إلا أنه وجد أن هذه المحادثة تفلح مع الرجال أيضاً .

فأول ما يقوم به هو أن يتحدث مع كل فرد على حدة معرباً عن امتنانه لما قدمه من إسهامات في مكان العمل ، ولا يتم ذلك بسهولة في كل الأحوال حيث يكون هناك شعور بالغضب والمرارة . ثم يقدم له تذكراً على شكل تفاحة ذهبية ترمز إلى أنه يؤمن بأن كل من عمل في شركته يعتبر خريجاً في هذه الشركة .

ولقد نجح ذلك بشدة ؛ وأصبحت شركته إحدى الشركات القليلة التي تمتلك مجموعة نشطة من الخريجين . وهناك الكثير من العاملين السابقين لديه يحملون مشاعر إيجابية تجاهه وكالته ، بل إن بعضهم عاد للعمل بها مرة أخرى . وبالطبع رحّب " فيل " بعودتهم .

الدروس المستفادة من " ريتا " و " فيل " بالنسبة

لخطوة التغيير الأولى : توديع الماضي

١. اعترف أن موقف الوداع موقف عاطفي (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، إعادة ترتيب الأوراق) .
٢. إذا بدأت بالوداع فتوقع غضب الطرف الآخر (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، إعادة ترتيب الأوراق) .
٣. ابتكر رمزًا يساعد على تذكر الجوانب الجيدة من الماضي (خطوة التغيير الأولى ، توديع الماضي) .
٤. ابتكر طقوسًا للتغييرات الصغيرة والكبيرة (خطوة التغيير الأولى ، توديع الماضي) .

مشكلات العمل

كنا نتحدث حتى الآن عن العلاقات الشخصية التي تتضمن شخصين لهما وجهات نظر مختلفة : أما مجال العمل فيتضمن الكثير من الأفراد كلٌ له شخصية مميزة ووجهات نظر مختلفة . فإذا كنت لا تريد خلافًا مع الآخرين فاعمل بمفردك ! إن المؤسسة تنجح في وجود وجهات نظر متعددة : والأشخاص الناجحون هم الذين لديهم القدرة على الاستماع ودمج تنوع الآراء في صورة قرارات فعالة .

كانت شركة " لورين " في طريقها لأن تصبح تابعة لشركة أوروبية ، ووجدت " لورين " نفسها مرحبة بالتغييرات التي جلبها الرؤساء الجدد ، أما زملاؤها الرجال فكانوا يريدون التمسك بالهيكل

القديم . فكيف يمكن أن تساعدكم على التأقلم ؟ كانت إحدى الطرق هي أن تستخدم ميلها الأنثوى إلى البحث والتواصل مع الآخرين . ولذلك بدأت " لورين " مراسلة نظرائها الأوروبيين عن طريق البريد الإلكتروني لتعرف بالضبط كيف تعمل الإدارة في مؤسساتهم ، وأصبحت تمتلك الكثير من الأمثلة على نجاح شريكهم المندمج في الحصول على قضايا جديدة . ولقد أراد ذلك الشريك أن تساعد شركة " لورين " في تحمل عبء العمل الزائد .

خاطرت " لورين " مخاطرة محسوبة في فترة هذا التغيير الكبير وأدخلت إطار عمل جديد للشركة ، حيث قامت بعمل مخطط مكون من سبع خطوات تتبعها شركتها حتى يكتب لها النجاح في أثناء عملية الاندماج ، وساعدت زملاءها على وضع أطر جديدة ؛ إلا أن ذلك لم يكن سهلاً حيث اضطرت للذهاب إلى كل شخص على حدة لكنها استخدمت طريقة ذكية . بدأت أولاً بالأشخاص الذين لديهم استعداد أكبر لتقبل كلامها وشكلت منهم كتلة حيوية داعمة .

واستمرت " لورين " في إجادة عملها في شركة القانون ، حيث احتفظت بمهارات التغيير التي تميزها كأنثى ، لكنها قررت أن تمتد إجادتها إلى مهارة التنافس التي تعتبر إحدى خصال الرجال . ففي بعض الأحيان يجب أن يكون الفرد سلوكيات للتأقلم مع المواقف حتى لو كان ذلك يتطلب جهداً إضافياً . أرادت " لورين " ابتكار رمز يعبر عن بطولتها لزملائها في العمل ، لذلك اشتركت في فريق السلة التابع للشركة . وعلى الرغم من أن طولها لا يتعدى خمسة أقدام إلا بقليل ، فقد كانت تمتلك روح الفريق ، والقدرة الرياضية اللازمة للعبة حتى أنها قادت الفريق إلى إحراز البطولة .

دروس التغيير المستفادة من " لورين "

١. في أثناء التغيير ، تواصل مع الآخرين بقدر أكبر حتى وإن كنت بطبيعتك قليل الكلام (خطوة التغيير الأولى . توديع الماضي) .
٢. علم الآخرين كيف يضعون أغراً جديدة لعملهم (خطوة التغيير الأولى ، توديع الماضي) .
٣. افهم أن تغيير عقول الآخرين عملية متعددة الخطوات ، وابدأ بالأشخاص الأكثر استعداداً لتقبل الكلام ، وابن منهم كتلة حرجية (خطوة التغيير الثانية ، المرحلة الانتقالية) .
٤. يتطلب التغيير أحياناً أن تتعلم إجادة أسلوب الجنس الآخر (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، إعادة ترتيب الأوراق) .

استخدام طريقة " بروك " للتغيير في بداية الوظيفة

كان " هنرى " يعمل كمدير متوسط ناجح في شركة محاسبة كبيرة . حينما بحث عن الشيء الذى يستهويه - أو بالأحرى الشيء الذى يجعله يترك سريره الدافئ في صباح بارد مطير - وجد أن هذا الشيء هو الرياضات الشتوية . فقد كان يهوى التزلج على الجليد بكل أشكاله ، فكيف يستطيع الجمع بين مهارته وخبرته في الحسابات وبين شغفه بهذه الرياضة ؟ إن " هنرى " الآن يدير قسم الحسابات لمنتجع كبير للتزلج على الجليد فى " كولورادو " فقد نجح فى تحقيق ذلك بالفعل .

كان " هنرى " يتمتع كرجل بميزات معينة مختلفة عن زميلة له فى الدراسة تدعى " سارة " ، فمن المعروف أن ميل النساء إلى التركيز أقل من الرجال . وعلى الرغم من ذلك ، كانت " سارة " كامرأة تمتلك بعض الميزات الخاصة ، فقد أتت من موطنها الأصلي من أحد بلاد الشرق لتحصل على ماجستير فى إدارة الأعمال من باريس . أجادت

" سارة " عملها خلال فترة الصيف في شركة "بانكرز ترست" حيث كانت طالبة متمكنة ، وعرضوا عليها وظيفة هناك . أغرى هذا العرض " سارة " لكنها قررت أن تفكر أولاً في الشيء الذي يستهويها ، وفي ثوان معدودة أدركت أن شغفها الحقيقي هو موطنها الأصلي ونضالها لتحديد مصادر مياه ملائمة للأعداد المتزايدة من البشر في الألفية الجديدة .

واستغلت " سارة " فرصة وجودها في أوروبا لتتعلم كل ما تستطيع تعلمه عن كيفية تطوير الدول الأوروبية لمصادر المياه ، بدلاً من مجرد العودة إلى وطنها والاستغراق في الأمنيات . لذلك قررت أن تبحث عن وظيفة في مجال تستطيع العمل به لعدة سنوات وتتعلم من خلاله التخطيط الناجح ، والتمويل ، وتنفيذ برامج ترشيد المياه . وبذلك كانت " سارة " تمارس ميلها الأنثوي الطبيعي لاستكشاف ما يقوم به الآخرون .

دروس التغيير المستفادة من " هنري " ، و " سارة "

١. لا تعيش حلم شخص آخر ، بل ابحث عن حلمك الشخصي (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير ، الرؤية الشخصية) .
٢. قم بمخططات محسوبة (خطوة التغيير الثانية ، المرحلة الانتقالية) .
٣. تعلم بقدر ما تستطيع (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، إعادة ترتيب الأوراق) .

نهاية شراكة عمل

كل شيء ينتهي؛ وهذا ينطبق على الدول ، والأشخاص ، والأعمال ، والعلاقات ، وينطبق أيضاً على الشراكات ، وخاصة

شراكات العمل . ويرى الرجال والنساء هذا الموقف بأعين مختلفة كما هو الحال فى معظم المواقف .

توجه الرجال نحو التغيير

كان " رامون " شريكاً فى العمل مع " دان " طوال ثلاثة عشر عاماً ، وكان كلاهما قد بدأ عمله الخاص فى التجهيزات الطبية بعد أن قضى سنوات طوال فى عالم شركات التجهيزات الطبية . وكان بينهما الكثير من الجوانب المشتركة ، فكلاهما له خلفية طبية . وكلاهما رب أسرة ، وكلاهما راغب فى الاستقلال بعمله .

ولقد كانا ناجحين من البداية ، ونما عملهما عبر السنين ويعيشان منه عيشة رغدة ، والواقع أن كليهما كان يكسب أكثر من أى وقت مضى . لكنهما سرعان ما اكتشفا أن شخصية كل منهما مختلفة تماماً عن الآخر .

كان " رامون " شخصاً متفتحاً وقائداً حقيقياً ، وكان يشعر بارتياح لتحمل المسؤولية فى المواقف الجديدة ولديه دائماً أفكار جديدة لبناء العمل . كما كان دائماً يعد العروض التقديمية للعملاء الجدد . ويبدو أنه كان يعرف ما يريد الآخرون وكيف يشرحه لهم .

أما " دان " فعلى عكس " رامون " ؛ كان هادئاً وحذراً ، ولم يكن يأخذ دور القيادة على الإطلاق ، بل كان بكل صراحة سعيداً بأن " رامون " هو رجل المقدمة . وكان " دان " منشغلاً بالتفاصيل الصغيرة مثل الأجر الإضافى ، وإجراءات العاملين ، وجدول الإجازات . وبمرور السنين زاد تردد " دان " فى استكشاف أى فرص جديدة لعمله . وكان دائماً يقول : " فلنتمسك بما لدينا ، فالإقدام على أية مشروعات جديدة يعتبر مخاطرة كبرى " .

ازداد إحساس " رامون " بالإحباط من توجه " دان " المحافظ نحو العمل ، وعلى الرغم من أنه لم يكن يمانع فى البداية أن يكون هو

من الأسهل على الرجال
مناقشة مشكلات العمل
بصراحة أكثر من النساء .

المبار والقائد في كل معاملاتهم ،
إلا أنه بدأ يسأم هذه الطريقة بعد
ثلاثة عشر عامًا . ووجد أنه أصبح
يختلف باستمرار مع " دان "
حول طريقة خدمة العملاء ،

وتوجهاتهما نحو المشروعات الجديدة .

وبعد عام من التفكير في تلك الأزمة أقام " رامون " نقاشًا صريحًا
مع " دان " حول خلافاتهما ، وتوصل " رامون " وهو متردد إلى أنه لم
يعد يشعر بارتياح في تنفيذ الأشياء بطريقة " دان " ، لذلك أعلن
" رامون " استقالته عن العمل بينما كان العمل يسير ببطء خلال
إجازات عيد الميلاد . وفي كل الأحوال كان " رامون " يمتلك ما يكفيه
من المال ليعيش بقية حياته ، كما كان صغيرًا بما يكفي ليغامر بعمل
مشروع جديد بمفرده .

وها هو ذا " رامون " أصبح بمفرده كلية بعد ستة عشر عامًا من
العمل في الشركات ، وثلاثة عشر عامًا من العمل مع " دان " . ولقد
أحب ذلك أولاً لأنه وجد أن كل المال الذي يأتي من عمله الجديد ماله
هو وحده ، ولم يكن عليه أن يقسمه مع شركائه . وثانيًا - ومن دواعي
سروره - أنه أصبح يستطيع اتخاذ قراراته دون مراجعة من شخص آخر
طوال الوقت . ووجد " رامون " أن حكمه على الأمور كان في محله
معظم الوقت .

لقد تصرف " رامون " ، و " دان " بالطريقة الطبيعية للرجال تجاه
ضغوط التغيير الناتجة عن ازدهار العمل ؛ إذا كانت هناك مشكلة
فلنتخذ إجراءً لحلها .

كما اتضح أن قرار " رامون " بترك شريكه جاء في صالح علاقته مع
زوجته " جيرى " ، فقد كانت طرفًا في شراكة عمل لمدة عشر
سنوات . ولكن مع نمو العمل أصبحت شريكها غريبة الأطوار

وتعسفية . وخشيت "جيرى" أن يكون ذلك بسبب تعاطى شريكها للأدوية حتى تتأقلم مع الضغوط المتزايدة للعمل .
وقد أعطت "جيرى" نصيحتها لـ "رامون" كـ امرأة بإعادة وضع إطار لمشكلات شراكته ، لكنها فى النهاية تركته بحكمتهما يفعل ما يتوجب عليه فعله لإنهاء تلك الشراكة . فقد تحلت بالحكمة التى يرغب فيها الرجال لتساعدهم على التأقلم مع التغيير ، لكنها الآن أصبحت فى حاجة إلى التعامل مع التغيير الذى طرأ على شراكتهما الخاصة .

توجه النساء نحو التغيير

كانت "جيرى" مستشارة منذ أمد طويل فى شركة مع امرأة شديدة النشاط والقلق على المال والرغبة فى نمو العمل . وعملت "جيرى" بجهد كبير لتواكب الجدول المزدحم بالاجتماعات مع العملاء ، والسفر لحضور الندوات والمحاضرات . وعلى الرغم من أن عملها كان يدر مكاسب كثيرة إلا أن الضغوط أصبحت مخيفة بمرور السنين .
وبدأ "رامون" - زوج "جيرى" - يلاحظ تغييراً على رفيقة عمره ، وأصبح ذلك أكثر وضوحاً بعد التغيير الذى أجراه "رامون" على عمله ، وبعدها أصبح يقضى وقتاً أطول فى بيته ويرى زوجته خلال اليوم . وكانت "جيرى" تقيم أعمالها المكتبية فى المنزل ، وبالتالى تقضى وقتاً أطول مع زوجها .
أصبح موقف "جيرى" أكثر تعقيداً ، ومثل كثير من النساء ظلت "جيرى" تلوم نفسها على المشكلات التى تحدث فى الشركة . إلا أن "رامون" ساعدها بصورة كبيرة حتى تدرك أن شريكها تطلب منها مطالب غير عادلة بأن تتحمل باستمرار مشكلات العمل .
وفى أحد الأيام عادت "جيرى" إلى البيت وهى غاضبة بشدة ، وأخبرت "رامون" بأن شريكها أصبحت لا تطاق ، وأنها على حافة

الانفصال . وكانت " جيري " قلقة من احتمال عدم قدرتها على الاستمرار في تحقيق نفس المكاسب المادية دون شريكها .

وتذكر " رامون " أنه مر بنفس الشعور عندما ترك شريكه في العمل ، ولذلك شجع " جيري " على المضي قدماً في طريقها الخاص واستخدام مواهبها الفريدة والقيمة . وقررت " جيري " الانفصال عن الماضي بعد التفكير لبعض الوقت .

وأول ما فعلته أنها قررت استخدام مهارتها الطبيعية كسامة في أن تكون مرنة المشاعر . كانت ضغوط هذه الشراكة قد استنزفت الكثير من مخزون هدونها وثقتها بنفسها . فاستخدمت طريقة " بروك " للبنا . على ردود الأفعال التي تصدر منها تلقائياً وكانت في هذه الحالة مهارة التغيير الثانية وهي المرونة العاطفية . نظرت " جيري " أولاً إلى توازن حياتها وخصصت جزءاً أكبر لصحتها البدنية ، وبدأت في استخدام عضويتها في نادى الألعاب الرياضية حتى أنها استأجرت مدرباً خاصاً ، ووصلت إلى أفضل شكل لها بعد مرور ستة أشهر فقط .

واستغلت مساعدة " رامون " في برنامج للضحك ، فقد قررت " جيري " أن تسجل عدد المرات التي تضحك فيها خلال اليوم الواحد حيث كانت تعتقد دائماً أنها شديدة الجدية . واتضح أنها تضحك ضحكة خافتة واحدة في اليوم إذا حالفها الحظ . أما " رامون " فكان أفضل منها في هذا الجانب ، وبقضائهما وقتاً أطول مع بعضهما البعض أصبحت تضحك خمس مرات في اليوم .

احتفظت " جيري " بجهاز تسجيل معها في أثناء عطلتها التي استمرت أسبوعاً ، وأوجدا من ذلك لعبة بغرض الوصول إلى مائة ضحكة في اليوم ، واستلزم ذلك وضع

الضحك أداة مهمة في أثناء التغيير .

قواعد لتعريف الضحكة ، فهل يمكن احتساب البسمة ؟ وهل تعتبر السخرية من مزحة سخيفة ضحكة ؟ وفي النهاية قررا أن أى صوت مسموع يعتبر ضحكة . وحتى

بعد هذا القرار وفي الساعة الحادية عشرة والنصف ليلاً اضطرا إلى اللجوء إلى إعادة مسلسل " ساينفلد " الكوميدي لاستكمال الضحكتين الأخيرتين والوصول للمائة !

كما كرست " جيرى " بعض الوقت أيضاً للتفكير في رؤيتها الخاصة ، ما الشيء الذى يستهويها ؟ كانت دائماً جيدة فى التدريس ، وكان والدها يشجعها للحصول على دراسات متقدمة إلا أنها لم تجد الوقت لذلك فى السابق . وكان هذا هو ما قررت عمله ، ووجدت أن ذلك يشبع رغباتها كما أنه يعتبر تقديراً لذكرى والدها الذى توفي مؤخراً .

وهي الآن تمتلك عملاً استشارياً أصغر من ذى قبل لكنه أكثر متعة ، كما أنها تُولف كتاباً عن خبراتها . والتحقت كذلك ببرنامج فى جامعة كبرى للحصول على درجة الدكتوراه فى التعليم . وأدركت " جيرى " أنها قوت علاقة زواجها عن طريق التغيير الإيجابى المنظم الذى قامت به ، وعن طريق الرجوع إلى زوجها والاستعانة به . ووجدت أنها أصبحت أقرب إلى زوجها من أى وقت مضى ؛ ذلك لأنهما واجها التغيير معاً وخرجا منه بفهم أفضل لبعضهما البعض .

دروس التغيير المستفادة من " رامون " و " جيرى "

١. ابن على نقاط قوتك الخاصة فى أثناء تفاعل مع التغيير كرجل أو امرأة (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير ، الرؤية الشخصية) .
٢. استعن بالأشخاص الذين تحبهم لاستشارتهم فى مشكلات العمل (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، إعادة ترتيب الأوراق) .
٣. ركز على الاهتمام بصحتك عند معاناتك بعض الضغوط (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير ، المرونة) .

٤. زد معدل ضحكك (المهارة الثالثة من طريقة " بروك " للتغيير ، المرونة العاطفية) .
٥. تغير الوقت يعتبر إشارة لكى تبحث عن طرق لتحقيق أحلامك (المهارة الأولى من طريقة " بروك " للتغيير ، الرؤية الشخصية) .
٦. تفهم أن معظم الشراكات لها نهاية طبيعية ، ودع هذه النهاية تأخذ مجراها (خطوة التغيير الأولى ، توديع الماضى) .
٧. امتلك شجاعة التحرر ، فكما نقلق من سوء القدر ، فإن المسرات غير المتوقعة هى التى تؤثر فى حياتنا التأثير الأكبر (المهارة الرابعة من طريقة " بروك " للتغيير ، المرونة) .

الاختلافات النوعية عند فقدان الوظيفة

هناك الكثير مما يمكن أن نتعلمه ما دمنا نجوب أرجاء البلاد ونسمع قصص الناس عن التغيير . ومرة أخرى تفاجئنا القصص التى نسمعها من أشخاص تعلموا كيف يحسمون علاقاتهم ويبنونها عن طريق فهم كيفية مواجهة الرجال والنساء للتغيير . ومع كل التغييرات التى تحدث فى حياتنا ، والتحديات الكثيرة التى تواجه العلاقات المستقرة المنتجة سواء مع الزوج أو الخطيب أو الرئيس أو المراءوس أو الطفل أو الصديق يصبح من الضرورى فهم رد الفعل الإنسانى تجاه التغيير . وعلى الرغم من وجود عوامل كثيرة فى مواقف التغيير فى العمل ، فإن التأقلم مع التغيير يبدأ بفهم الاختلافات بين الرجل والمرأة .

الرجال وفقدان الوظيفة

فقد " كارل " وظيفته بعد أحد عشر عاماً من العمل فى نفس الشركة ، حيث كان يعمل رساماً فى قسم الهندسة . لكن الشركة بيعت لصالح تكتل اقتصادى كبير وكان من الضرورى تخفيض العمالة .

وفي أحد أيام الجمعة استدعى " كارل " إلى مكتب رئيسه وأخبر بأنه ليس في حاجة إلى الحضور إلى العمل يوم الاثنين .
قال " كارل " إن الأمر كان صدمة لي . لقد كنت أعرف أن ثمة تغييرات سوف تحدث ، ولكنني لم أتوقع أن أفصل بهذه السرعة بعد بيع الشركة " . عاد " كارل " إلى المنزل ولم يعد إلى تلك الشركة مرة أخرى . وكان آخر شيء يريده هو التحدث عن الموضوع حيث كان بطبيعته قليل الكلام ، ولم يكن يريد أن يُذكره أحد " بأنه لم يعد مطلوباً بعد الآن " .

وكان أول ما فعله " كارل " بشأن موقفه الجديد أن أخبر زوجته :
فقد عرف أنها سوف تتساءل عن سبب عدم ذهابه إلى العمل يوم الاثنين . ثم بدأ البحث عن وظيفة جديدة عن طريق إرسال سيرته الذاتية . ولم يكن " كارل " يريد أن يعرف أحد بأمر تسريحه من وظيفته ، فقد كان ذلك علامة ضعف من وجهة نظره ، فكلما قل عدد الأشخاص الذين يعرفون أزمته كان ذلك أفضل .

وكانت زوجته " إلزا " قد سمعت عن أهمية فهم اختلاف رد فعل الرجال عن النساء تجاه التغيير . أدركت " إلزا " أن هناك خطراً حقيقياً من أن يؤثر فصل " كارل " من عمله في علاقته بها . إلى جانب الآثار المادية التي سوف تنتج عن فقدان أحد مصادر دخل الأسرة .

اتخذت " إلزا " خطوات تضمن لها التعامل مع التغيير في منزلها بطريقة منتجة تقوى علاقتها الزوجية . أولاً ذكرت نفسها بالألا تأخذ رد فعل " كارل " تجاه فقدته للعمل على محمل شخصي . ولمعرفة " إلزا " بـ " كارل " وبالطريقة النموذجية للرجال في التعامل مع التغييرات الكبيرة ، علمت أنه سيرغب في قضاء وقت أكبر بمفرده . وأكدت له أنها تحبه بقدر ما كانت تحبه وهو يعمل ، وأنها سوف تدعمه في أى طريق يختاره . وقالت له إنها سوف تكون موجودة لتساعده حينما يكون مستعداً لذلك .

ولم يكن " كارل " يريد أن يناقش تفاصيل فقدان وظيفته حتى مع زوجته ، حيث كان ذلك محرّجاً له ، كما أن ذلك النقاش لن يوفر له وظيفة أخرى . وكان توجهه هو أن يتخطى الحدث ، وفهمت " إلزا " أن هذا التوجه توجه الرجال النموذجي . وعلمت أن الرجال - على عكس النساء - لا يريدون ولا يحتاجون مشاركة الآخرين في فشلهم ، وخاصة مشاركة أمثالهم من الرجال . كما عرفت ما يكفي عن " آليات " تغير العلاقات بين الرجال والنساء فأحجمت عن الضغط على " كارل " حتى يتحدث في الموضوع .

لقد تفادت " إلزا " الخطأ الفادح الذي تقع فيه كثير من النساء في مثل هذه الظروف ، فبرغبة صادقة لمشاركة رجالهم في الألم يجبرن الرجال على فعل أكثر شيء غير مريح بالنسبة لهم وهو التحدث عن المشكلة . فمعظم النساء يعتقدن خطأ أن الرجال يريدون التحدث عن مشكلاتهم بنفس السهولة التي تستطيع بها النساء الوصول إلى الآخرين ، وخاصة مثيلاتهن من النساء ومشاركتهن مشكلاتهن . لكن بحوثنا تثبت أن الحقيقة بعيدة كل البعد عن ذلك ، فغالباً ما يأتي إجبار الزوج على التحدث عن حادث سيئ أو تحليله بنتائج عكسية . فهذا يجعله يشعر بعدم الراحة ويبعده أكثر عن الطرف الآخر .

علمت " إلزا " أن الدخول في نقاش مع زوجها ضد رغبته لمشاركته مشاعره في هذا الوقت الحرج سوف يضر بعلاقتهم . وتجنببت الوقوع في فخ النساء النموذجي الذي يجعلهن يعتقدن أن عدم رغبة الرجل في الكلام يعني عدم حب الرجل لهن . وبدلاً من ذلك تراجعت وأعطت " كارل " مساحته التي قضاها في إرسال سيرته الذاتية . وأخيراً وجد عملاً آخر براتب أعلى ، وعندما استرجع " كارل " الحدث قال : " إن " إلزا " كانت تفهم ما يحدث حقاً " .

النساء وفقدان الوظيفة

بعد عام واحد فقدت " إلزا " عملها ، ولأنها امرأة اختلف رد فعلها تمامًا عن " كارل " . كانت إلزا تعمل في بنك في المدينة لمدة ثلاث سنوات ، وكانت تستمتع بالخروج للعمل كل يوم ومقابلة الناس ، وكان المال الذي تتقاضاه مفيدًا كذلك . لكن في يوم ما - وكما يحدث في مجتمعنا دائمًا هذه الأيام - تم إلغاء وظيفتها . يومها عادت " إلزا " إلى المنزل وهي تبكي على الرغم من أنها كانت تشعر بأنها لا يجب أن تكون مستاءة إلى هذه الدرجة .

أول رد فعل قامت به هو أنها اتصلت بصديقتها " آن " لقد كانت " آن " قد عملت في نفس البنك لفترة قصيرة لذلك كانت تعرف بعض الشخصيات هناك . كما أنها تركت البنك لتعمل في عيادة طبيب براتب أعلى فكانت على دراية بتعقيدات تغيير الوظيفة . تحدثت السيدتان في ذلك اليوم لساعات عن البنك والرئيس والوظيفة ، وبعد انتهاء المكالمات تنهدت " إلزا " ارتياحًا ، وأحست أنها أفضل بكثير .

تحدثت " إلزا " مع " كارل " لاحقًا عن موقفها الوظيفي وكان هو متعاطفًا معها ، وقد ساعدها كثيرًا لأنه بذل جهدًا في الاستماع إليها بدلاً من البحث عن حلول لمشكلتها . كانت مساعده لها هي أن يتواجد معها فقط ، فلم تكن " إلزا " في تلك المرحلة تحتاج إلى خطة حربية لاختراق سوق العمل ، بل كانت تحتاج فقط إلى الحب والتفاهم .

عرف " كارل " من طريقة " بروك " أن رد فعل النساء تجاه هذه المواقف يختلف عن رد فعله كرجل . فلنذكر أنه عندما فقد وظيفته خاض المعركة مباشرة ولم يكن يريد أن يشارك الكثير في مشاعره الحقيقية ، إلا أنه كان يفهم أن " إلزا " سوف تتعامل مع التغيير

بطريقة أفضل إذا ما تمكنت من مشاركة أصدقائها في أفكارها الداخلية قبل اتخاذ أى خطوة مباشرة .

اعتقد " كارل " اعتقاداً جاء في محله بأن علاقته مع زوجته سوف تعزز إذا قدم لها الدعم فى هدوء وتركها تتعامل مع الموقف بطريقتها الأنثوية الخاصة . تجنب " كارل " دفع " إلزا " لاتخاذ أى إجراء وترك ردود أفعالها الإنسانية تأخذ مجراها . ولهذا أدى التغيير إلى تقوية العلاقة بينهما وليس إضعافها . والآن تقول " إلزا " عن " كارل " : " إن " كارل " تفهم ما يحدث حقاً " .

دروس التغيير المستفادة من " كارل " ، و " إلزا "

- ١ . دع الآخرين يمرون بالتغيير بالطريقة الأفضل لهم (المهارة الثانية من طريقة " بروك " للتغيير ، إعادة ترتيب الأوراق) .
- ٢ . تواصل مع الطرف الآخر حتى تؤكد حبك ودعمك (خطوة التغيير الثانية ، المرحلة الانتقالية) .
- ٣ . لا تأخذ ردود الأفعال السيئة تجاه التغيير على محمل شخصي (المهارة الخامسة من طريقة " بروك " للتغيير ، الإحساس بالذات) .

التغيير فى العمل مثل التغيير فى الحديقة

يعرف الزراع أن لكل نبات دورة حياة ، وفى أى وقت من الأوقات قد تجد نباتاً بادئاً فى الازدهار بينما الآخر مستعد للحصاد . ويمثل التواجد فى العمل امتلاك حديقة ، ففي البداية تخطط وتضع الاستراتيجيات ، ويملوك الأمل بأن تعطى جهودك محصولاً سخياً فى نهاية الموسم . وكالحديقة التى توفر غذاءً ، يوفر العمل ضرورات

الحياة ؛ وكالعمل . تمر الحديقة بتغييرات قبل أن تنتج فاكهة ناضجة .

وعندما يتم حصاد كل الفواكه فى النهاية . يحين الوقت لقطع النباتات وإعطاء فرصة للأرض حتى تتجدد . وربما يمكن فى المستقبل حصاد محصول آخر ، كما هو الحال فى الحدائق إذ لا يمكن أن ينتظر المرء حصاد الطماطم الناضجة فى ديسمبر .

وأول ما يجب أن تفعله فى أى عمل هو زرع البذرة ، وهو ما يعنى عادة أن يكون لديك خطة . ويجب أن تحضر أشخاصاً للعمل معك . ويجب أن تمتلك المال اللازم لبدء العمل . بالضبط كما فى الحديقة . يجب عليك أن تغرس بذور عملك فى تربة خصبة حتى يكون لديك فرصة للحصول على مشروع منتج فيما بعد . والأفكار الضعيفة كالبذور الضعيفة ؛ لن تنمو قوية مهما لاقت من رعاية . ولا يمكن لأى عمل أن ينمو قوياً إذا بدأ فى بيئة عدائية .

وبعد بداية العمل يجب أن يُروى ويُعتنى به كثيراً حتى تزدهر بذوره وتصبح حقيقة مرئية . ويتطلب العمل خلال نموه موارد أكثر . وفى تلك الأثناء تظهر نباتات أخرى . وغالباً ما تكون أعشاباً ضارة . أو على الأقل نباتات ضعيفة يجب التضحية بها لإيجاد مساحة للإنتاج المستقبلى .

فى الفصل التالى سوف تتعلم كيف تصل إلى فهم أفضل لطريقة الجنس الآخر فى التأقلم مع التغييرات الخارجية الكبيرة أو الصغيرة .



التغيرات والفوضى الخارجية

مرّ بنا جميعاً التغيير كل يوم . وكثير منا قد يصيبه التغيير ببعض التمزق والاضطراب : ولكن الأمر المشجع هو أن الأشياء المأساوية قليلة . وقد كان لدى الإغريقيين مقولة هي أن المفرد الوحيد من مواجهة التغيير هو الموت . إن قدرتنا على التكيف في وجه التغيرات الخارجية قد أعطت البشرية ميزة في التطور . وإحدى الطرق المساعدة للبقاء على قيد الحياة خلال الأوقات المتغيرة هي وجود بعض الأشياء المتكررة في مجتمعاتنا . في حالة عدم معرفة أحد الأشخاص حلاً لأية مشكلة فإنه من المألوف أن شخصاً آخر في الجماعة سيتوصل للحل . تكون الشراكة والجماعات مفيدة خلال وقت التغير . فالاستماع لكل من جانبي الإناث والذكور يساعد على التأقلم بشكل أفضل . فمن الصعب المضي بشكل منفرد خلال التغير وهذا ما تعلمه " روزا " و " وديك " .

مواجهة التغيرات الكبيرة معاً:

تميل المرأة للقيام بإعادة البحث والبناء بعد أى مأساة خارجية بشكل أبطأ . أما الرجال فيبدءون فى أداء ذلك فحسب . فهم قد ينسون لبعض الوقت أن يتفوهوا بنيتهم للبدء بعد حدوث التغير (الخطوة الثالثة ، البدايات الجديدة) . وحتى وقت قريب كان كثير من الرجال يشعرون بالإحباط تجاه ما يرونه من مماثلة النساء ، فالرجال عادة هم أكثر نشاطاً ، ولكن عادة ما يكون استغراق النساء لوقت أطول فى الإعداد للتغيير يعطيهم حلولاً ابتكارية وأقل تقليدية . ما وجهات نظر النساء والرجال تجاه البدايات الجديدة ، الخطوة الثالثة والنهائية من التغيير ؟

وكما نتذكر من الفصل السادس ، فقد اضطر كل من " روزا " و " ديك " إلى أن يسيطرا على التمزق الذى قد حدث فى حياة بلديهما ، فهناك فندق جديد كبير سوف يُفتح فى بلديهما ، ورأى كثير من المقيمين فى البلدة أن هذا الأمر يمثل مأساة ، لأنه قد يفسد الهدوء الذى يتمتع به مجتمعهم الريفى . وعندما تحدثنا إليهما خلال بحثنا عن التغيير كان " ديك " يتقلد منصب رئيس مجلس المدينة ، وكانت " روزا " نائب الرئيس .

وكان رد فعل " ديك " المبدئى هو أن يتم ذلك التطوير فى مكان منعزل بعيد عن بلديهما مما سيكون له أثر ضئيل على بلديهما وهى ليست بفكرة سيئة ، ولكن اقترحت " روزا " أنه سيكون من الأفضل أن يكون الفندق قريباً من بلديهما ، وأن يعمل مع المطورين لذلك المشروع لكى يعرف ما هى الخدمات التى سوف يحتاجانها من التجار المحليين . وفى بداية الأمر بدا هذا الأمر كأنه غير منطقي ، وذلك لأن الفندق بدا كما لو أنه مكتف ذاتيا كلية وذلك عن طريق مطاعمه وفنادقه ومحلاته .

ولكن أشارت " روزا " إلى الآتى " إنك سوف تظل فى حاجة للخدمات من بائع الزهور ، ومحطات الغاز . وإلى بعض التسهيلات الطبية . " وهكذا انسجم " ديك " مع فكرة " روزا " وأشعار إلى أنه لن يرغب كل زوار الفندق فى البقاء فى حجرات باهظة التكلفة . وسوف يبحثون عن حجرات إقامة أقل سعراً . وأيضاً سوف يحتاج الفندق لقوة عمالة من قاطنى البلدة بالإضافة إلى إسكان الموظفين الذين سيأتون من أماكن أخرى . ووبربط وجهتى النظر ، أصبح " ديك " ، و " روزا " عاملين مساعدين كبيرين لمجتمعهما أفضل من أن يظل كل منهما بمفرده .

وكان كل من " ديك " ، و " روزا " يشعر بالحساسية تجاه الحاجة إلى توضيح وجهة النظر الجديدة التى يعتنقها تجاه الفندق . وترك " ديك " الأمر إلى " روزا " لكى تشرح الأسباب التى تقف وراء تلك الاستراتيجية والنتيجة المرجوة منها . وكامرأة شعرت " روزا " بالارتياح فى أن تجعل الناس على علم بالأمر ، وقد كانت ماهرة فى توصيل ذلك لهم . وقامت بعمل نشرة ورسالة إخبارية حتى يعلم كل شخص فى البلدة بالخطط التى يعتزمون القيام بها . وقامت " روزا " بنشرها أسبوعياً حتى لا يشعر أى شخص بأنه لم يُمهّل أو يعرض لمفاجأة . ومن طبيعة الرجل ألا يرغب فى التحدث عن التغيير المتوقع حتى وضع خطوات الحل . وتكمن السخريّة هنا فى حقيقة نقل المعلومات تلك التى تقوى قدرتنا على مواجهة التغيير معاً وذلك بتقوية الشبكة الخفية التى تعمل على تقوية علاقتنا معاً .

وقد وافق " ديك " على أن تعمل معه " روزا " بشكل رمزى كقائد مساعد ، ولكنه أصر على خطة معينة حيث قال : " نحن فى حاجة إلى تحديد دور كل شخص والتقدم بما قد أمرنا به إلى الأمام " وأضاف " ديك " قائلاً : " وأقول من واقع خبرتى إن علينا وضع الخطوات المبدئية لأنفسنا ، وأن يعايش الآخرون الواقع والحقيقة الجديدة . ولا بد أيضاً ، أن نكون مثابرين وأن نفعل ما نعظ الآخرين به ، فنحن لا

نستطيع أن نظهر بوجه لجيراننا وبوجه آخر للصحافة ؛ فالتفكير فى الخطط والتحدث عنها وكتابتها ، كل ذلك يعمل على تحقيقها . ولقد تعلمت من خبراتى أن الأفكار الجديدة تتحدث عن نفسها أولا . وبعدها تصدر وقائع وأحداث صغيرة من السلوك الجديد ونستطيع أن نلمسها ثم يصبح هذا السلوك الجديد قاعدة مبدأ للمجموعة ” .

وقد وافقت ” روزا ” على هذا الرأى وأضافت بعض الأفكار التى ترتبط باتجاهات المرأة . فقد اقترحت أن يكون هناك حوافز للأشخاص الذين يختارون الأعمال ذات المخاطر . ” دعنا نجد طريقة للاحتفال بالنجاحات الصغيرة ” ، وقامت بتطوير وضع قائمة شرف للنشرة الإخبارية تميز فيه الإسهامات الفردية .

الدروس المستفادة من التغيير من ” ديك ” ، و ” روزا ”

١. صمم رمزاً للهوية الجديدة بطريقة تستهوى الرجل والمرأة (مهارة التغيير الأولى لـ ” بروك ” الرؤية الشخصية) .
٢. الدعاية للبدايات الجديدة ، ووضع نموذج ومثل يُحتذى (مهارات التغيير ، الخطوة الثالثة) .
٣. كتابة الأجزاء الخاصة بذلك التغيير والتأكد من أن كل شخص يعرف دوره (خطوات التغيير الثالثة ، البدايات الجديدة) .
٤. مكافأة من يتحملون المخاطر ومن يحققون النجاحات الصغيرة (مهارات التغيير الرابعة لـ ” بروك ” ، المرونة) .

الحياة فى الممرات الواسعة

عندما تختلط أمور الحياة حتى فى مسائل وأشياء صغيرة ، فيجب أن يمسك الرجل بزمام الأمور فى حين يجب على المرأة - على الجانب الآخر - استكشاف الخيارات المطروحة أمامهما ، وأن يحاولا عن طريق التفاوض تجنب العواقب الخطيرة .

ولنلق نظرة على " جوان " ، فهي أم لثلاثة أطفال فى سن المدارس تسكن إحدى الضواحي . وزوجها " جين " يعمل صيدلياً . وتعمل " جوان " لبعض الوقت فى مكتبة ، وهى وزوجها يتميزان بالنشاط فى مدارس أطفالهم .

وفى النهاية تمكنت من تنظيم حياتها . فزوجها " جين " يجب أن يغادر للعمل فى الثامنة صباحاً . ويصل الأتوبيس المدرسى إلى البيت فى الثامنة وخمس دقائق ليصطحب طفليها التوأم إلى المدرسة . وفى الثامنة والرّبع يجب أن يكون ابنها الصغير " جين " مستعداً على مقعده فى السيارة . وهذا يعنى أنه بعد أن تتأكد " جوان " من إعداد جميع أطفالها وذهابهم لمدارسهم ، يجب أن تكون مستقلة سيارتها فى الطريق العمل فى تمام الثامنة والنصف .

لذلك يجب أن تتصور مدى الغم والكدر الذى أصابها حين تلقت إشعاراً بأن جدول أتوبيس المدرسة به بعض التغيير . وذلك نظراً لانخفاض فى الميزانية المحلية . ولذلك فلم يعد الأتوبيس يتوقف بالقرب من بيتهم من أجل توءمها . ويجب أن ينتظر التوأم فى محطة أخرى فى جانب آخر من طريق سريع مزدحم ، وسوف يصطحبهم الأتوبيس باصطحابهم فى الساعة الثامنة وعشرين دقيقة أى أنه سيتأخر عن مواعده المعتاد بخمس عشرة دقيقة .

ولحسن الحظ ، فإن " جوان " ، و " جين " قاما بالتخطيط للصورة التى ستكون عليها حياتهما . وهذا قد أعطاها بعض المبادئ الإرشادية التى استطاعت استخدامها فى محاولة إعادة جدولة خططها بناء على المتطلبات الجديدة . وقامت بتحديد المشكلة وكيفية العمل على توصيل التوأم إلى المحطة الجديدة والتأكد من صعودهما إلى الأتوبيس . وفى نفس الوقت ، يجب أن تتأكد من أن " جين " الصغير قد استقل الأتوبيس الخاص به ، وأن تصل هى إلى عملها فى الوقت المناسب .

ولأن لديها وجهة نظر تركز عليها فى حياتها ، فإن " جوان " كانت قادرة على إضفاء بعض المصداقية على التغييرات المطلوبة ، وقادرة

على تحديد الأولويات . وقرر " جوان " ، و " جين " أن توفير الأمن والأمان لأطفالهم وحصولهم على تعليم جيد هو الأولوية الأولى في حياتهم .

ولكن ظلت " جوان " تشعر بالإحباط تجاه ذلك الموقف الذى أدى إلى ارتباك المواعيد التى اعتادت عليها ، وقد أرادت التحدث مع أصدقائها لترى كيفية تعاملهم مع هذا الموضوع . حيث أرادت أن تجد متنفساً لأحباطاتها قليلاً قبل أن يصل " جين " للمنزل . وقد أدركت أن زوجها قد شعر بعدم الارتياح عندما رآها منزعجة . ولذلك فقد دعت صديقتها " ساليما " وقضيتاً معاً أمسية لطيفة وبعدها شعرت " جوان " بشعور أكثر عقلانية ، وأصبحت على استعداد لأن تقوم بشرح الموقف إلى " جين " .

وبعد التحدث إلى " جين " ، أدركت " جوان " أنها فى حاجة إلى النظر إلى نقاط قوتها لكى تكون قادرة على حل المشكلة . أقامت علاقات قوية مع المسئولين فى مدرسة الأطفال وقامت بتكوين اتصالات قوية فى المجتمع ، ثم فكرت بعد ذلك وأردفت : " لندى مهارة فى الاتصال بالناس لأرى مدى المرونة التى يتمتعون بها ، فلماذا لا أقوم باستخدام تلك المهارة فى حل تلك المشكلة ؟ " .

وللنساء مقدرة طبيعية على إعادة تشكيل الأمور ، وفى هذا فهم أكثر حساسية تجاه البيئة المحيطة بهن . وهن أيضاً يستطعن مساعدة الآخرين لكى ينظروا بأساليب جديدة إلى ما تعرضوا له من مواقف سابقة . وفكرت " جوان " فى أن تبدأ بعض مكالماتها الهاتفية بداية بمدرسة " جين " ، وبما أنها مدرسة خاصة وهم يدفعون مقابل التحاقه بها . لذا فإن طلباتها واحتياجاتها ستلقى اهتماماً واعتباراً أكثر من المدارس الحكومية لتواءمها .

وأدت " جوان " أداءً تمثيلاً للموقف الذى ستتخذه مع ناظر المدرسة ، حيث ستتساءل إن كان من الممكن أن يكون موعد وصول " جين " إلى المدرسة فى وقت مبكر قليلاً ؟ وأردت بذلك أن تصل

لبعض الحلول ، ولذلك أرادت أن تقترح أن يقوم " جين " الصغير بالتطوع للقيام ببعض الأعمال الإضافية في المكتبة ، إذ إن صعوده للأتوبيس مبكراً يعنى أنه سوف يصل للمدرسة في وقت مبكر . وباستخدام أسلوب " بروك " ، تأكدت " جوان " من أنها قد اقتحمت ذلك الأمر مفترضة أن هناك نتيجة إيجابية وليس بالضرورة تلك النتيجة التي تدور في خاطرها ، ولكن تلك النتيجة التي سوف يستفيد منها الآخرون ، وعزمت على التصميم على أن تستمع لكى تتأكد من أن الناظر مقتنع بالنتيجة ، حيث إنها لم ترد أن تعرض موقف ابنها في المدرسة لأى شيء . وباستخدام ما قد تعلمته من دراسة أسلوب الحزم والتوكيد ، فقد تأكدت من أنها قد خططت ما احتاجت إليه .

وقد دارت المكالمات بشكل جيد ، ولم يوافق الناظر فقط على مسألة التوصيل مبكراً ، ولكنه وافق أيضاً على أن يقوم " جين " الصغير ببعض الأمور والمهام الخاصة بالمكتبة .

دروس التغيير المستفادة من قصة " جوان " :

١. تعرف على الاتجاه الذي تسير فيه وتحديد أهم القيم والمبادئ لديك (التغيير عند " بروك " المهارة الأولى : الرؤية الشخصية) .
٢. اطلب المساعدة من شريك حياتك ، ولكن مع تحديد نقاط الضعف ونقاط القوة (التغيير عند " بروك " المهارة الثالثة : المرونة العاطفية) .
٣. أن يكون لديك شبكة من الأصدقاء لتتصل بهم من أجل تلقي دعمهم في الأوقات التي بها تغيير في الأمور (التغيير عند " بروك " المهارة الثالثة : المرونة العاطفية) .

٤. عليك أن تتذكر استخدام نقاط القوة التي تتمتع بها لحل مشاكلك التي يجلبها التغيير (التغيير عند " بروك " المهارة الأولى : الرؤية الشخصية) .
٥. التصرف في الأمور كما لو أنك تملك موقفاً ايجابياً ، وإنك على وشك الاستحواذ على ذلك الموقف الإيجابي (التغيير عند بروك " المهارة الخامسة : الإحساس بالذات) .
٦. ادرس فنيات وأساليب التأكيد (التغيير عند " بروك " المهارة الخامسة : الإحساس بالذات) .
٧. من خلال التغيير ، اتخذ وقتاً إضافياً لكي تقوم بملاحظة رد الفعل لما تقوله على الآخرين ، وبعدها سوف تكون قادراً على التوجيه بطريقة صحيحة إذا احتاج الأمر (التغيير عند " بروك " ، المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .

حياة هادئة تم إفسادها

عاش " دومينيك " في نفس المنزل لمدة ثلاثين عاماً ، واستمتع هو ووالدته السيدة " جارسيا " دائماً بالجلوس في فناء منزلهما والاستمتاع بمنظر الحديقة المجاورة . ولقد فوجئا بأن الحى الذى يعيشان فيه قد قرر بناء ثلاثة طوابق عملاقة تهدف إلى إنشاء مركز صيانة وحماية للبيئة ، وسوف يكون ذلك أمام فناءهما تماماً وعلاوة على ذلك فسوف يستغرق الأمر أكثر من عام للبناء مما سوف يسبب ضوضاء أكثر وفوضى في حياتهما الهادئة . وبقدر ما اهتمتا بالأهداف النبيلة لعملية الصيانة والحفاظ على البيئة إلا إن كلا منهما قد خشى ألا تعود حياته كسابق عهدها ، فكيف سوف يتكيفان مع الضوضاء والفوضى في ذلك العام من البناء ؟ ماذا سوف يحدث لأمسياتهما الهادئة وهما يتأملان الحديقة الهادئة ؟ عمل " دومينيك " كمحرر ويقوم بإنجاز معظم عمله في المنزل . وعام الضوضاء سوف يؤثر بالتأكيد في ظروف عمله . وأراد أن

يتخذ إجراءً فورياً ولذلك فقد فكر في أن يبيع منزله على الرغم من حبه له ، كما كان يشكو عندما جاءت أخته وابنتها لزيارته يوم الأحد ، حيث قالت بنت أخته ذات الثمانية أعوام " لماذا تنتقل من مكان تحبه ؟ " وحيث تساءلت ببراءة : " لماذا لا تقوم بجعل منزلك في مكان أعلى ؟ " وسخر الجميع في البداية من سذاجتها ولكنها كانت بتلقائية وعفوية تقوم بإعادة تشكيل وصياغة القضية كما يعتاد الأطفال أن يفعلوا وبخاصة الفتيات .

صاح " دومينيك " ، " انتظري : لقد كنا نفكر في مسألة التجديد ، لماذا لا نشيد طابقاً آخر في الأعلى ، أو على الأقل حجرة ؟ " . من الممكن أن يكون هذا هو مكتبي فنحن نستطيع أن نشيد سطحاً للاستمتاع بغروب المساء . وحينما وجد " دومينيك " الفكرة ، رأى أنه من السهل تنفيذها ، لذا فقام بتحديد سعر للبناء للقيام بعملية التجديد وقاموا بإيجاد حل من خلال الميزانية . وحينما قاموا بعمل نموذج للخطط التي ينوون القيام بها ، أعدوا نسخة منها ووضعوها في مكان بارز . وسعمل تلك النسخة على تذكيرهم بأن المكان سوف يكون لطيفاً خلال عام ، ولكن تجديد المنزل سيعمل على زيادة الضوضاء الذي سيعم في العام التالي ، فماذا سوف يفعل " دومينيك " والسيدة " جرسيا " ؟ إنهما تعاهدا مع نفسيهما بأن كل واحد منهما سوف يساعد الآخر خلال العام الصعب القادم وأصبحا مثل رفقاء السلاح .

وشعرت السيدة " جارسيا " بأنه وقت مناسب أيضاً لكي تعلم ابنها درساً في الحياة : " إنني قد بلغت من الكبر ما يكفي لتبرير صلابتي ، ولكنك ما زلت في الثلاثين من عمرك فقط " ، وأضافت : " وأصبحت تمتلك نظاماً خاصاً بك ، فنحن نتناول الطعام في نفس الوقت ، ونرى نفس نوعية البشر كما قمنا بنفس الجولات والنزهات منذ خمس سنوات . دعنا نقوم بحملة لكي نزيد من المرونة التي نتمتع بها " . وعلى مضض قال إنه سوف يحاول ، وقبل كل شيء فقد قررا أن يفكرا في جميع السبل والوسائل التي يمكنهما بها صنع الضوضاء والاضطراب

من التأثير في مجرى حياتهما . ومن أجل عيد و بلاد " دومينيك " قررت السيدة " جارسيا " أنها سوف تعطيه زوجاً ومن سدادات الأذن الصناعية والتي سوف تعمل على تقليل الضوضاء لتصل إلى سبعة وعشرين ديسيبل . وطالبت عائلة " جارسيا " بإعطائهما جدول الإنشاء لبنى الصيانة وقد تبين أن طاقم العمل لن يعمل خلال نهاية الأسبوع . وبما أن العائلة كانت تستأجر طاقم ، عمل من أجل تجديد منزلهم الخاص ، فسيكونون قادرين على عدم تحديد أيام العمل في نهاية الأسبوع . وهذا يعنى ضمان ~~الهدوء~~ في نهاية الأسبوع . وكان جدول " دومينيك " يتميز بالمرونة ، ولذلك فقد قرر أن يأخذ إجازة نهاية الأسبوع ، وأن يخطط ليكون خارج المنزل لمدة يومين بينما يقوم طاقم العمل بمواصلة عمله . كما سيكون ذلك أيضاً وقتاً طيباً لإعادة التأهيل . وتحت إلحاح من والدته قرر " دومينيك " أن يمارس رياضة التنس وخطط بالانتظام في دروس عن اللعبة في مقر إحدى الجمعيات الدينية المحلية حيث يوجد بعد ظهر الخميس فصل خاص للأفراد . وسوف يمنحه الفصل فرصة أن يكون بعيداً عن الضغوط بالإضافة إلى تحرره من بعض التوتر وذلك من خلال النشاط البدني المعتاد . وكحافز سوف تعطيه تلك الفرصة التشويق لتعلم شيء جديد . ومنحه الفرصة لمقابلة أفراد آخرين في المجتمع . وفكرت السيدة " جارسيا " أن نفس المبدأ من الممكن أن يتم تطبيقه عليها ، ولذلك فقد قررت أن تزور المركز المحلي تسجيل نفسها لفصل تدريبات ودروس في لعبة البريدج . ولهذا ، فقد قام كل منهما بوضع قائمة تضم الأفلام الكوميدية التي أحبها في الفترة ما بين الأربعينات والخمسينات . وقاما باستئجار هذه الأفلام أو استعارتها ، وأحياناً شرائها . فسيكون لديهما فيلماً ليشاهداه كل أسبوع خلال فترة الإنشاء . وستكون هذه طريقة يكافآن نفسيهما من خلالها لتحملهما الضوضاء والتشوش طوال الأسبوع . وسوف يكون لديهما فيلم كل أسبوع خلال فترة الإنشاء ، وهذا سوف يكون نوعاً من تعويضهما في مقابل أسبوع آخر من الضوضاء والتشوش .

دروس التغيير من " دومينيك " والسيدة " جارسيا " :

١. إعادة صياغة المشكلة والتفكير مثل الطفل بالإضافة إلى سماع وجهة نظر الطفل تجاه مشكلتك . (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٢. إيجاد زميل للقيام بإعادة صياغة المشكلة من أجل إيجاد الحلول (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : المرونة) .
٣. العمل المستمر على التحلى بالمرونة (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : المرونة) .
٤. الاحتفاظ بصورة من الهدف النهائي المراد الوصول إليه فى مكان بارز حتى تقوم برؤيتها كل يوم (التغيير لدى " بروك " المهارة الأولى : الرؤية الشخصية) .
٥. التخطيط لوقت إعادة التأهيل (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : المرونة العاطفية) .
٦. إدخال البهجة والضحك لحياتك (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : المرونة العاطفية) .
٧. القيام بالتدريب بشكل منتظم (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : المرونة) .
٨. طلب المساعدة (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٩. أعد البحث عن الحقائق التى تؤدى إلى التغيير ، فمن السهل أن تفترض الأسوأ (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
١٠. مكافأة النفس على النجاحات الصغيرة (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : المرونة) .
١١. تفتيت المشاكل الكبيرة إلى أجزاء صغيرة (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : المرونة) .

والفصل التالى سوف يوضح كيف أن التوتر يتصاعد حينما تواجه
بالعديد من التغيرات. التى تحدث فى نفس الوقت . وسوف نعرض لك
كيف يتواءم معها الرجال والنساء بطرق مختلفة . بالإضافة إلى ذلك .
سوف نعرض الكيفية التى تقوم بها المرحلة الحياتية بالتأثير على
الطريقة التى يتعامل بها الرجل والمرأة مع التغيير .



التوقيت ، مراحل الحياة ، والتغيرات التي تواجه الرجل والمرأة

إن أساس معظم مشاكلنا مع التغيير هو أننا نواجه أربعة أنواع رئيسية من التغيير في وقت ما ، بالإضافة إلى أن هناك التغيرات الصغيرة التي نفكر فيها أيضا . وكل يوم يجلب لنا المزيد من التغيير لحياتنا . فما ندركه اليوم يبدو صحيحا . فمعدل التغيير في تصاعد مستمر . وعلى الرغم من أننا أحيانا نأطّلع للتغيير ، إلا أن معظم التغيير هو الذي يحل بنا .

فالتغيير اليوم حولنا جميعاً بغض النظر عن المرحلة الحياتية التي نعيش فيها ، فكل شخص في كل الأوقات يتعرض لدرجة من التغيير . فربما نقول وداعاً لصديق يغادر البلدة ، وربما تكون أنت شخصياً تخوض عملية البحث عن مكان جديد تحصل فيه على منتج جديد . وربما أنت في حضم تجربة التغيير أي الخطوة الثالثة : البدايات الجديدة . بالإضافة إلى وجود شخص جديد في فريق العمل . أو ربما نخوض كل تلك التغيرات في نفس الوقت .

وفى ترتيب وتسلسل هرمى مثل العمل ، من السهل لهؤلاء المتسببين فى التغيير أن ينسوا أن أولئك الناس الذين يتأثرون بذلك التغيير ، سوف يحتاجون إلى الوقت لكى يعملوا من خلال الخطوات الثلاث للتغيير . وهذا من الممكن أن يحدث داخل الأسرة أيضا ، فالأم والأب من الممكن أن يكونوا قد فكروا فى إحداث تغيير قبلما يطبقانه على الأطفال . المهم فى هذه الحالة هو إعطاء الأطفال فرصة للعمل من خلال التغيير ولكن بأسلوبهم وبطريقتهم وفى الوقت الذى يختارونه .

كانت " ديلوريس " ، و " ستيف هاف " يتحدثان عن الانتقال من شيكاغو منذ شهر عديدة وذلك قبل أن يخبرا بناتهما . وظل " ديلوريس " ، و " ستيف " يفكران فى حتمية وضرورة التغيير وبدءاً فى التفكير عما سوف يقومون بتركه ، حيث قد علما بأنهما متحكما فى الموقف . ولم يكن لدى الأطفال ميزة التحكم فى الأمور بل إنهم احتاجوا وقتاً طويلاً لكى يبدءوا حتى فى استيعاب الانعكاسات العاطفية المترتبة على ذلك التغيير (الخطوة الأولى : توديع الماضى) .

وحيثما أدرك " ديلوريس " ، و " ستيف " الخطوات التى يحتاجها الجميع من أجل التغيير ، أدركوا أن الأطفال لم يكونوا يتصرفون بطريقة شاذة ، بل هم فقط فى حاجة إلى وقت قصير لكى ينسجموا مع التغيير .

من الأفضل الرجال أم النساء فى التعامل مع المتغيرات ؟ تظهر البحوث أن النساء هن الأفضل فى التعامل مع متغيرات عديدة فى نفس الوقت . أما الرجال ، فهم يستفيدون من هرمون الذكورة " التيستوستيرون " والذى يساعدهم على التركيز أكثر من النساء ، ولكنه يتدخل فى مقدرتهم على التعامل مع متغيرات عديدة فى الحال .

وأخبرتنا " ريتا " وهى مدرسة رياض أطفال أنها عندما قد بدأت التدريس كان لديها عزم وتصميم على إيجاد فصل خال من التحيز ضد أى من الجنسين . حيث كانت ستشجع الأولاد على اللعب بالدمى

وتشجع الفتيات على ألعاب بناء الأشياء . ومع ذلك فقد أخبرتنا أن هؤلاء الأطفال أصحاب الخمس والست سنوات قد انطبعت عندهم بالفعل مسألة النوع ، وأرى ذلك في الطريقة التي يشكلون بها المجموعات ، على النحو التالي : ولد واحد يكون القائد ويكون عادة هناك ملازمان اثنان في كل فصل حيث يوجد تسلسل هرمي محدد بين الأولاد في كل فصل . أما البنات فهن مختلفات كثيراً ، فأى قائدة بينهن تكون مؤقتة . وقد كن أكثر التزاماً بالناحية الشفهية واللفظية حتى في قولهن لأشياء غير طيبة عن قائدتهن ، فلا تعود قائدة بعد ذلك ، وكل يوم تجد فتاة منهن تبكى !

" إيما " ، و " جوناثان " و نجاحهما السريع

كشركاء في عمل بحثي تنفيذي جديد ، كان كل من " إيما " ، و " جوناثان " لديهما خلفية مختلفة جداً عن الآخرين ، وهذا كان سبباً في أنهما كانا نموذجاً للشركاء الجيدين . فقد عملت " إيما " كمدير للموظفين الماليين لمدة عشر سنوات في عمل كبير غير هادف للربح ، بينما كان " جوناثان " يعمل في الجانب التسويقي لشركة برمجيات .

وعندما تقابلا في لجنة الجمعية المهنية بدأ في التعرف على بعضهما البعض ، وكان كل منهما لديه الحلم في أن يملك العمل الخاص به . ولحسن حظهما ، حققا نجاحاً ضخماً ، ولكنهما لم يفكرا أبداً في أن النجاح سوف يجلب الكثير من المشاكل . حيث عاشت " إيما " وسط المتغيرات التي طرأت على عائلة صغيرة ، و " جوناثان " لديه التحدي في الإنجاز ، حيث حصل على درجة الماجستير في إدارة الأعمال . ووجدت " إيما " أنها من الممكن أن تدير العديد من الأولويات بطريقة جديدة أفضل من " جوناثان " ، ولكنها كانت تحتاج إلى قدرته على التركيز عندما يحتاج العمل إلى ذلك . وفي معظم الأيام

شعرت بأنها مشتتة الفكر فى اتجاهات عديدة : وعندها كانت تتطلع إليه لاتخاذ القرار المناسب .

دروس التغيير المستفادة من " إيمان " ، و "جوناثان "

- ١ . الرجال بطبيعتهم أفضل تركيزاً عند إنجاز مهمة ما (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
- ٢ . من الممكن للنساء أن يستخدمن مرونتهن الطبيعية فى إدارة أولويات عديدة (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : المرونة) .
- ٣ . استخدام نقاط القوة الطبيعية لدى الجنسين لتحسين جهودهما (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .

محنة مانح الرعاية

عاشت " لورا " حياتها كلها فى نفس البلدة وخاضت الكثير من المتغيرات ، واعتقدت أنها قد مرت بأكبر تغيير فى حياتها حيث أصيبت أمها بسكتة دماغية واضطرت إلى الذهاب إلى المستشفى . وحتى مع متطلبات عائلتها النامية ، فقد استطاعت " لورا " زيارة أمها كل يوم فى المستشفى وذلك لمدة ثلاث سنوات ، وكامرأة ، فقد استخدمت مهارتها الطبيعية فى أن تكون قادرة على التعامل مع مسئوليات عديدة فى نفس الوقت ، وكان زوجها يشعر بالدهشة لقدرتها على القيام بذلك ، وكان سعيداً فى أنها تتركه لكى يقوم بعمله فى جلب المال لمساندة الأسرة . ولسوء الحظ ، فقد تأزم موقف أم " لورا " وماتت . وقضت " لورا " فترة الحداد ، وقررت أنها سوف تبقى ذكرى أمها الكريمة حية ، وذلك بتوزيع جزء من مجموعة مجوهراتها لكل من أصدقاء أمها الكثيرين . وبينما كانت تفعل ذلك ، قال لها بعض الناس : " ذلك أفضل فسوف يكون لديك وقت أطول لتقضيه مع زوجك وأطفالك " . وكان " بيل " يوافق على هذا الرأى ، ولكنه كان حساساً

لدرجة أنه لم يصرح بقول ذلك وتمنى أن تقضى معه زوجته وقتاً أطول . ولكنه لم يذكر لها ذلك ، وطلب " بيل " من " لورا " أن تحضر إحدى الندوات معه وكان ذلك أسهل بالنسبة له لإحياء احتياجاته العاطفية أكثر من أن يصرح لها بذلك . وهو يعلم أن " لورا " يجب أن تستغرق وقتاً أطول في الحداد على أمها . ولكنها في النهاية سوف تحتاج إلى طريقة جديدة لتنظيم يومها .

دروس التغيير المستفادة من " لورا " و " بيل "

١. جزء من عملية الحداد هي أن تبقى على ذكرى المحبوب معك (التغيير لدى " بروك " الخطوة الثالثة : البدايات الجديدة) .
٢. من المهم أيضاً أن تملأ الوقت الذي تقضيه في الإبقاء على ذكرى المحبوب معك (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : المرونة العاطفية) .
٣. النساء بطبيعتهم أفضل في التعامل مع العديد من المسؤوليات عن معظم الرجال (التغيير لدى " بروك " المهارة الرابعة : المرونة) .

الحياة في عالم متغير

كانت " نادين " صغيرة خفيفة الظل عندما قابلناها أول مرة تحلم بوصول الفارس الوسيم على الحصان الأبيض وفي يده درع لامع ويحملها باتجاه الغروب . وقد قابلت " فرانك " بينما كانت تنهى مرحلتها الجامعية ، وكان حياً من أول نظرة ، وما لبث أن زفها والدها إلى زوجها زفاف أحلامها . وبعد مرور عام ، أصبح العروسان أبوين فخورين بصغيرهما " جوليس " . وكان " فرانك " يعمل بجدية من أجل أن يتم دراسته في مدرسة الطب .

وبعد مرور خمسة وثلاثين عاماً ، توفيت والدته " نادين " وقرر والد " نادين " أن ينتقل ليعيش بجوار " نادين " و " فرانك " . كما قام

"فرانك" بالتقاعد المبكر من ممارسة الطب وخطط لحياة من السفر ولعب الجولف . أما "جوليس" ابنيهما فقد كان معارضاً لفكرة الزواج في الوقت الحالي ؛ فنشوة الزواج كانت قد تلاشت منذ فترة طويلة . ولكن "نادين" كانت قد رأت الكثير من الأحلام الواقعية التي أصبحت حقيقة مثل امتلاك ابنيها منزلاً .

وكامرأة ، اضطرت "نادين" أن تودع أشياء كثيرة وشعرت بأنها ماهرة في القيام بذلك ، كما قامت بلفتة رمزية في نقل كثير من أثاث أمها المفضل إلى منزلها . ورأت أن تلك اللفتة ساعدت روح أمها في أن تثري حياتها . أما "فرانك" - كرجل - فقد شعر بأن هذا الأمر سخيف قليلاً ، ولكنه أدرك أنها إحدى الطرق التي تحتاجها النساء لكي تتكيف مع التغيير .

وعندما فتحت "نادين" الموضوع المتعلق بما يجب أن يفعلاه لمساعدة أبيها في التغلب على حداده ، أدرك "فرانك" أيضاً أنها أساليب النساء في التحكم في التغيير ، ولذلك كان قادراً على الإصغاء . وتطوع في لعب الجولف مع حميه على الأقل مرة أسبوعياً ، وشجعه على الانخراط في بعض الخدمات المجتمعية . ثم جاءت بعد ذلك المفاجأة والصدمة بطلاق "جوليس" ابنيهما . وحاول "فرانك" أن يضع نفسه في موقف "نادين" حيث استبد به القلق من أن تكون "نادين" قد فكرت في أنه قد يفعل نفس الشيء . أي في أن يهجرها . ولكن هذا لم يكن رد فعل "نادين" بالمرّة وبدلاً من ذلك ، كانت تتساءل مع نفسها : "ماذا أرتكبه من خطأ في تربية "جوليس" وجعله يترك هذا الزواج بطريقة مفاجئة ؟" . يجب أن تتعلم "نادين" أن قرارات "جوليس" ابنيها ليست محل قلقها .

دروس التغيير المستفادة من " نادين "

١. من الأفضل أن تكون لديك أحلام لا أوهام (التغيير لدى " بروك " المهارة الخامسة : الإحساس العاطفى بالذات) .
٢. الاحتفاظ بشيء مفضل يساعد فى التخفيف من فترة الحداد (خطوة التغيير الأولى : توديع الماضى) .
٣. تقدير الشخص الذى له القدرة على الإصغاء فذلك يعتبر موهبة نادرة (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٤. إن مصدر قلقها ليس بالضرورة مصدر قلق له هو الآخر (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٥. إن مصدر القلق بالنسبة له ليس بالضرورة مصدر قلق بالنسبة لها (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .

تغيير واحد يفتح الكثير من الاحتمالات والفرص

عاش " ألبرت " عزب لفترة طويلة ، ودون تكوين علاقة مستمرة مع الجنس الآخر ، فقد كان يشغله التدرج الوظيفى فى بنك استثمارى كبير . وقام بإدارة تمويل يساوى بلايين الدولارات ، ولكنه عاش فى شقة صغيرة ، ولم يسافر أبداً فيما عدا الذهاب إلى المؤتمرات حيث يكون متحدثاً فيها .

وكانت " جريس " مصممة على الزواج من " ألبرت " وفى النهاية ، جعلته يُقدم على عمل حاسم . وبطريقة حكيمة تجاه الأساليب التى يتبعها الرجال تجاه التغيير ، قامت " جريس " تدريباً بمساعدة " ألبرت " فى تحقيق حلمه فى افتتاح عمله الخاص ، ووجدت شقة جديدة لهما وجعلتها مكاناً يحب العملاء زيارته ، وامتلك " ألبرت " صوتاً جميلاً حيث كان ضمن مجموعة من الكورال لسنوات عديدة . ولكن " جريس " ساعدته على أن يرى أنه

بإمكانه الاستمتاع بالغناء أكثر إذا قام بتلقى دروس . وبعد ذلك . بدأ " ألبرت " فى تخصيص بعض الوقت للقيام بالإجازة الرئيسية كل عام ، وهى فرصة لكل منهما لتوسيع أفقه . قال " ألبرت " : " أنا مندهش من أن هناك أشياء طيبة دخلت حياتى فى وقت قصير " . ومما لم يذكره " ألبرت " أنه قد انفتح على التغيير بمساعدة " جريس " !

دروس التغيير المستفادة من " جريس " ، و " ألبرت " :

١. من السهل أن تقلق من التغيرات السلبية التى تأتى ، ولكن كثيراً من التغيرات غير المتوقعة هى متغيرات إيجابية (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٢. النساء أكثر تناغماً من الرجال فى جلب التغيرات التى لها ثقل عاطفى (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : المرونة العاطفية) .

قصة " جودى "

عندما تحدثت " جودى " إلينا كان ذلك بعد وفاة والدها وأخبرتنا أنها الآن تواجه عدداً من التغيرات فى حياتها . ومنذ أن كانت فى أخريات الخمسينات من عمرها ، كانت غير متأكدة من كونها قادرة على مواجهة كل تلك التغيرات فى نفس الوقت . التغيير الأول الذى واجهته " جودى " لم يكن موت أبيها بقدر ما كان افتقاد دور مائح الرعاية ، فوالدها كان رجلاً عجوزاً عندما مات فى التسعينات من عمره . وقد عاش حياة طيبة ، وكل من عرفه شعر بالحزن لوفاته . ولكن " جودى " وأسرتها أدركوا أن الذكريات الرائعة التى تركها لهم سوف تبقى معهم لبقية حياتهم . فقد أدركت " جودى " أن المشكلة لم تكن متعلقة كثيراً بفقد أبيها . ولم تعد بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى

كل يوم لكى ترى ما تستطيع تقديمه من مساعدة . فهى قد اعتادت على مساعدة أبيها والتفكير فيه . والآن ماذا ستفعل طوال اليوم ؟

تغير آخر فى حياة " جودى " هدد بتغيير علاقتها مع زوجها . فزوجها " بول " كان مهندساً يعمل فى شركة كبيرة فى بلدتهم منذ سنوات عديدة . وكان عاملاً مكرساً وقته لعمله وعند الحاجة يصبح كبير المهندسين فى العلوم ، ولذلك فمن خلال عمله كان الروتين الخاص به هو العمل لوقت متأخر فى المكتب . كما كان مطلوباً منه السفر كثيراً أيضاً فى عمله ، وأحياناً يكون بعيداً عن بيته لحوانى عشرة أيام أو أكثر باستمرار . واعتادت " جودى " على هذا الروتين على مر السنين . وهى لم تمنع أو تعارض كثيراً لأنها أدركت أن " بول " كان يعمل من أجل عائلته . بالإضافة إلى أنها كانت مشغولة مع الأطفال وبعملها الخاص .

تغير واحد كبير عادة ما
يجىء مع تغيرات أخرى
عديدة .

ولكن بعد ذلك تقاعد " بول " وفجأة أصبح فى المنزل طوال اليوم . وعمل كمستشار خارج المكتب الكائن فى منزله وذلك جعله مشغولاً ولكنه كان فى المنزل . وعلى الرغم من أن " جودى " ما زالت معجبة ومحبة لزوجها . إلا أن القرب المفاجئ كان صعباً لكل منهما أن يتعامل معه . فقد كان " بول " يستخدم الحاسب فى اللحظة التى تريد استخدامه فيها : كما كان يستخدم الهاتف فى الوقت الذى تريد فيه " جودى " الاتصال بصديقتها " إيميلى " . وكانت " جودى " تقوم بتشغيل المكينة الكهربائية فى الوقت الذى كان يريد التركيز فيه على معادلاته الهندسية . فإن التغير فى أسلوب حياتهما كان البداية فى التأثير على علاقتهما . ولكن " جودى " استبد بها قلق آخر . فمع تقاعد " بول " . امتلك الحرية فى تقييم حياته : و " جودى " كانت معنية وحريصة من أن يحصل زوجها على نصيحة من ابن زوجته السابقة الذى كان قريباً منه جداً . وقد يبحث عن زوجة جديدة .

وكانت "جودى" مدركة فى قرارة نفسها أن هذا لن يحدث ، ولكن هذا لم يمنعها من القلق .

هكذا كانت "جودى" تعيش تلك الفترة من الزمن التى من المفترض أن يستمتع الناس فيها بأحفادهم . ولكنها فجأة تواجه ثلاثة متغيرات عميقة فى حياتها . وكانت "جودى" ذكية فى أن تعرف أن تلك المتغيرات سوف تبدل بالتأكيد العلاقة بينها وبين زوجها . ولكنها أرادت أن تعرف كيف يمكنها أن تجعل ذلك المتغير إيجابياً .

وجلست "جودى" واستخدمت عناصر من أساليب "بروك" لكى تصنّف مراحل التغيير ، وتُوجد أفضل الطرق والأساليب التى تجعل التغيير يتم فى صالحها . وذلك كان أفضل من انتظار الأسوأ . واتبعت نصيحتنا فى النظر إلى كل تغيير بصورة فردية ومستقلة . ونتساءل ما المهارات الطبيعية التى تمتلكها لكى تتكيف مع ذلك التغيير . ومع

موت والدها ؟ لقد أدركت أنها لم تضطر فقط إلى الحداد ، ولكنها أيضاً أقامت حداداً على خسارة مصدر الرعاية الذى كان يمنحها لحياتها .

عندما تتعامل مع متغيرات عديدة ، انظر إلى كل متغير على حدة وعلى كيفية التأقلم معه .

واستفادت "جودى" من بعض الأساليب والحلول من الإرشادات فى التغيير الخطوة الأولى (توديع الماضى) واستفادت الاستفادة الكاملة من البهجة التى شعرت بها فى الذهاب إلى المستشفى لزيارة والدها . كما استمتعت بفترة الراحة من يومها المشوش المربك ؛ حيث إن التواجد بين كبار السن والمرضى جعلها تبطئ خطوات حركتها السريعة فى الحياة . فلا أحد يتحرك بسرعة فى الروتين اليومي للمستشفى . وبعد ذلك بدأت تسأل نفسها سؤالاً مهماً : " هل هناك شىء آخر أستطيع أن أفعله فى المستشفى ، والذى من شأنه أن يعطينى فسحة من الوقت فى المنزل ويكون أيضاً شيئاً قيماً ؟ " . ثم كانت تبدأ فى

المرحلة الثانية من التغيير بمحاولتها أساليب جديدة لكي تشبع الرغبة التي لديها كمأنة رعاية .

وبعد ذلك . تعاملت مع المتغير المفاجئ في بقاء زوجها بانتزال كل الوقت . فقد أدركت أن جزءاً من صعوبة الأمر يكمن في أن زوجها له وجهة نظر مختلفة في التعامل مع التغيير . فكان يبحث عن شيء يحفظ له نشاطه ويعطيه نفس الإحساس بالرضا عن الذات الذي كان يمنحه إياه عمله السابق ، ومع ذلك فكان الأمر متوقفاً على ما سوف تفعله لكي تتحكم في إحباطها المتمثل في كونها دائماً تحت النظر . ثم استخدمت أسلوب " برونك " لكي تفكر في كيفية كونها أكثر عزماً وتأكيذاً في التعبير عن إحباطها له . وعلى الرغم من تردداتها . إلا إنه كان في أتم الاستعداد لسماعها حيث قال . لماذا لم تقولي شيئاً مما من قبل ؟ " . وكان الزوجان قادرين على عملية العصف الذهني ومناقشة بعض الأفكار حول الأساليب الممكنة في إعطاء كل منهما فسحة من الوقت كي يتحدثا مع بعضهما البعض . فعلمت من خلال التحدث مع " بول " أنه كان هناك دائماً حلم براوده بتحويل العلية إلى مكان جميل يتمكن فيه من الكتابة . ووافقت " جودي " على أن تقوم بتنظيفها وتخليها من المنقولات والنفايات التي تراكمت فيها منذ خمسة عشر عاماً . وبدأ " بول " يتعاقد مع المقاولين ويخطط لمكانه الجديد . وبعد نجاحهما في التحدث عن موضوع المكان الجديد . قررت " جودي " استغلال الفرصة في التصريح بمخاوفها في أن يقوم " بول " بعمل ما قام به زوج " تيري " . وكان رد فعل " بول " المفاجئ قوله : " لا سبيل إلى ذلك ! لست أبداً ذلك النوع من الرجال الذي يستسلم . انظري إلى عملي فقد كان من الممكن أن أتركه قبل ذلك . وبدلاً من ذلك فقد تمسكت به حتى اضطرروا إلى أن يقولوا لي اذهب صراحة " .

دروس التغيير المستفادة من " جودى " ، و " بول "

١. عند مواجهة متغيرات كثيرة ، انظر إلى كل متغير على حدة (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٢. التركيز على ما تستطيع التحكم فيه (التغيير لدى " بروك " المهارة الثالثة : المرونة العاطفية) .
٣. التصريح بمخاوفك لشخص يستطيع أن يفعل شيئاً ما حيالهم (التغيير لدى " بروك " المهارة الثانية : إعادة ترتيب الأوراق) .
٤. الاعتراف بما خسرت (خطوة التغيير الأولى : توديع الماضى) .

الرجال والنساء والتغيير على مدار العمر كله

من الممكن أن يعنى التغيير أيضاً أشياء مختلفة خلال المراحل العديدة من مراحل الحياة ، فالرجال والنساء ينظرون لأنفسهم من خلال رؤى مختلفة فى أثناء مزاولة نشاطهم فى الحياة . ونحن نحب أن نفعل ذلك من خلال ابتسامة .

المرحلة العمرية	المرأة وهي تنظر فى المرأة	الرجل وهو ينظر فى المرأة
٨	ترى أميرة من حكايات الأساطير .	يرى بطله الرياضى .
١٥	ترى صورة شخص بدين أخرق ذا بشور ، وتشعر بأنها تريد البقاء بالمنزل .	يرى شاباً صغيراً يريد أن يكون أكبر وأكثر نضجاً .
٢٠	ترى صورة شخص بدين أخرق ذا بشور ، ولكنه يخرج لمقابلة الناس فى أى من الأحوال .	يرى شخصاً ما يريد العالم يتميز بالصغر والقوة والمستقبل أمامه مشجع .

- ٣٠ هـى لا ترى شيئاً تحبه ،
ولكنها مشغولة جداً لدرجة أنها
تجد وقتاً لكى تنزعج .
يرى النجاح ويركز على
التقدم للأمام فى الحياة
والمستقبل العملى إلى آخره .
- ٤٠ لا ترى شيئاً تحبه ، ولكنها
تقول : " على الأقل يبدو
مظهرى نظيفاً " ثم تذهب إلى
أى مكان على أية حال .
يرى شعراً أقل وبعض الشعر
الرمادى ، ويبدأ فى البحث
عن شىء آخر ولكنه لا
يعرف ما هو .
- ٥٠ ترى امرأة ، ثم تذهب لكى
تعيش حياتها .
يرى فقط شعراً رمادياً
ويتخيل أنه من الأفضل أن
يفعل شيئاً سريعاً قبل أن
يضيع كله .
- ٦٠ ترى امرأة وتقول : " لو ينظرون
إلى الآن " .
يرى فقط شعراً رمادياً ويعتقد أن
هذا هو المشهد الأخير فى الحياة
ويستمتع بأى شىء حلو .
- ٧٠ سعيدة لرؤية امرأة تعيش
وتتنفس وتستمتع بحياتها .
سعيد لرؤية أى شعر ويعتقد
بأنه ما تم قد تم ويواصل
الاستمتاع به .
- ٨٠ تضع زهرة فى شعرها وتخرج
لكى تمتع نفسها .
مدهش لأنه ما زال على قيد
الحياة ، ويقضى الكثير من
الوقت فى النظر إلى الماضى
وما قد فعله ، وما زال
يستمتع بشعره .
- ٩٠ لا تستطيع أن ترى ، ولذلك
فهى لا تقلق بخصوص أى
شىء !
ينزعج بالنظر فى المرآة
مطلقاً ، ويقضى كثيراً من
الوقت نائماً ، ولكنه فى
أحلامه ما زال لديه شعر .

الرجال والنساء : التغيير وعصور الحياة الرومانسية

إن الرؤى المختلفة للرجال والنساء تتسم بالتباعد والانحراف حينما يتعلق الأمر بالرومانسية ولا عجب أنه أحياناً يصعب اجتماعنا على رأى معاً .

المرحلة العمرية	حياة المرأة الرومانسية	حياة الرجل الرومانسي
٨	لا تهتم بالأولاد .	يكره الفتيات .
١٥	تحب الأولاد وتحاول أن تتصور ما يريدون .	مهتم بالفتيات ولكنه يخافهن !
٢٠	الرجال يتصارعون لجذب انتباهها .	يحب الفتيات ولم يعد يخاف هن !
٣٠	تستطيع أن تشعر بالتغيرات البيولوجية التي تنتابها .	النساء يريدونه الآن .
٤٠	حان الوقت الآن أو يمضى الوقت فى البحث عن الشريك المناسب .	النساء يريدونه أكثر الآن .
٥٠	تشعر بالغضب من النساء الصغيرات .	أصبح مسئولاً الآن عن المشهد الاجتماعى .
٦٠	تفهم الآن لماذا تُجرى النساء جراحات تجميل ؟	يشعر برغبة فى أن يكون مع امرأة مميزة .
٧٠	تود أن تعثر على رجل يستطيع القيادة ليلاً !	يشعر بالسعادة فى أن يكون مع أى امرأة .

٨٠ تود أن تعثر على رجل يستطيع
يشعر بالسعادة في أن يكون
مع أى شخص . القيادة !

٩٠ تشعر بالسعادة فقط في أن
تتكلم . سعيد بأن يكون كائناً
وموجوداً .

ومع مرور الزمن ، فإن التحديات والمتغيرات التي يجب أن
نواجهها تختلف تماماً في كل مرحلة عمرية . وعلاوة على ذلك ،
فليس من المستغرب أن كلاً من الرجل والمرأة يكون رد فعله لتلك
المتغيرات في الحياة مختلفاً تماماً . وبعد كل ذلك . فكل من الرجال
والنساء لهم أدوار متنوعة في مجتمعنا . وتلك الأدوار يتم تحديدها في
حالات كثيرة عن طريق البيولوجيا الطبيعية ، ولكن هناك أيضاً عنصراً
قوياً من الاتساق والخضوع للمجتمع لدى كل فرد . وتبرز اختلافاتنا
في شعائر وطقوس الزواج والغزل التي نسميها عادة " الرومانسية " .



الخلاصة : لتغير معاً



يعد من أكبر التحديات التي قد تواجه أى شخص فى علاقة ما - سواء كانت عاطفية ، أو أسرية ، أو علاقة عمل - هو كيفية التفاعل والاستجابة مع الآخر . إن البشر معقدون وهم عادة مخلوقات غاضبة ، ولديهم مجموعة كبيرة متنوعة من المشاعر والتصرفات . وهذا ما جعل فن الدراما ترجع نشأته لما قبل ثلاثة آلاف عام . وهذا أيضاً ما يؤدي لقصص الحب والمسلسلات الاجتماعية فى التلفاز ، والسينما ، وغيرهما . إنها الحياة ، ونحن نعيشها ، ونسعى لأن يعيشها الآخرون معنا ، ونتمسك بهم من أجل الشعور بالحب والأمان والمتعة والحصول على الوظائف ، وتكوين الأسر ، والشعور بالانتماء . فأكبر تحد نواجهه فى الحياة اليومية هو جعل هذه العلاقات - والتي تستقر فى محور حياة كل منا - علاقات ناجحة .

إن التغيير من ثوابت الحياة ، فهو دائماً يحدث ، ويُعد أيضاً تحدياً كبيراً على صعيد علاقاتنا ، فحين يأتي الرئيس الجديد للعمل ، يُطلب منك فجأة أن تؤدي عملك بشكل مختلف . وحين يصل طفلك إلى المرحلة الجامعية ، سرعان ما تتغير حياتك التي قضيت معظمها مع زوجتك بأشكال عديدة في صمت . وحين تنتقل للعيش في مدينة جديدة ، تشعر بأن كل شيء في حياتك قد تغير ، بما في ذلك أسرتك . وفي كل مرة نمر بالتغيير ، تتهدد علاقاتنا بالآخرين ، ويعاد تشكيلها بطريقة مختلفة . وموضوعنا هنا هو أنه بوسع الفرد أن يشارك في التغيير ويتفهمه - وكذلك الأشخاص الآخرون الذين شملهم التغيير - من أجل بناء حياة أكثر إنتاجية وإرضاءً . وبتعبير آخر ، لو أنك هيات نفسك للتغيير ، فقد يمكنك استخدامه لتقوية وتعميق الروابط الإنسانية .

والآن وبعد أن تناولنا العديد من أمثلة التغيير ، وكيف يتسنى لكل من الرجل والمرأة الاستفادة منه كل بطريقته الخاصة الإيجابية ، من الضروري في هذه المرحلة أن نجمع كل هذه الأساليب . فإذا تمكنا جميعاً : رجالاً ونساءً من الوصول لفهم بعضنا البعض عندما نواجه تغيرات الحياة ، يمكننا إذن بناء روابط أقوى مثمرة مع بعضنا البعض . لذا فقد نسأل : ما الذي يعنيه كل هذا بالنسبة لي ؟ كيف أبدأ ؟ كيف يتسنى لي أن أرتقي بتفهمي لشريكي لمستوى جديد من الانسجام ؟

لقد بدأنا بتوضيح كيف تختلف بنية وتكوين كل من الرجل والمرأة ، حيث كَوْنُ النشوء والارتقاء عقل المرأة وعقل الرجل ، وهناك بالتأكيد فروق عديدة في الطريقة التي بنيت بها هذه الأعضاء ، والطرق التي تواجه بها عقولنا العالم الخارجي . ومن بين الاختلافات التي لا تحصني التي تظهر في محيط الموروثات والعمليات الحيوية ، يعد تشريح الروابط بينها واحداً من أبرزها . فمخ المرأة يحتوى على موصلات أكثر سمكاً وأكبر حجماً بين فصيه تفوق تلك الموجودة لدى الرجل . ومن الأمثلة التي ناقشناها في الفصل الثالث أن تركيبة المخ هذه تجعل العواطف تتخلل حياة المرأة بشكل يزيد على ما تفعله بحياة الرجل .

ومن المعتقد أن هذه البنية التشريحية خلقت شبكات عصبية نتج عنها - من خلال الملاحظة العامة - أن الرجال والنساء يعالجون اللغة ومهام الإدراك البصرى المكانية فى أماكن مختلفة من المخ . كما رأينا أيضاً أن هرمون " التستوستيرون " لدى الرجال يعرضهم لأنماط سلوكية مختلفة عند حدوث التغيير بشكل يتعدى ما تسببه الهرمونات الأنثوية .

وتترجم الوظائف الحيوية إلى سلوك ، وتلك حقيقة بديهية فى عالمنا ، فالوظائف الحيوية والتشريح هى محركات استجاباتنا للعالم الخارجى ، وحتى إن قبلنا فكرة الإرادة الحرة والاختيار الفردى . فنحن نعلم أن جميعنا فى بعض الأمور يتصرف بشكل معين عندما يتحداه التغيير . وقد خلصنا إلى أنه حين يحدث التغيير يميل الرجال عمومًا إلى التصرف ، بينما تميل النساء إلى السعى والتحدث ويتوصلن إلى حلول غير نمطية . وعبر التاريخ الإنسانى . من السهل أن نرى أن الرجال اضطروا إلى التركيز على أن يكونوا صيادين مهرة . والنساء على الجانب الآخر اضطرن إلى أن يصبحن أوسع حيلة من أجل حماية أطفالهن . وإدارة البيوت ، وتخزين الطعام الاحتياطى لأيام لا يتوافر فيها الصيد .

بقدر معرفتنا بالأساليب التى يميل الجنس الآخر لاستخدامها للتفاعل فى مواجهة التغيير ، تزيد قدراتنا على العيش . والعمل . واللعب معاً . وقد صمم هذا الكتاب ليتمكنك من دراسة التغييرات الرئيسية الثمانية فى الحياة ، وأن تتعرف على الوسائل التى يتكيف بها الرجال والنساء العاديون بنجاح مع التغيير ، وكيف استخدم كل منهم فهمه للجنس الآخر للقيام بالأمر بنجاح . لقد التقيت أفراداً شملهم بحثنا وأنشطتنا أبحروا فى الحياة التى تشور أمواجها أحياناً بفعل الزواج ، أو الطلاق ، أو الخطبة ، أو تربية الأطفال . أو الانتقال للعيش فى مكان جديد ، أو تغير الظروف الصحية ، أو تغير الأحوال المالية ، أو العمل ، أو المضايقات والمآسى الخارجية . لقد انتفعوا من التغيير هم وشركاؤهم ، من خلال فهم بنية التغييرات الحادثة فى حياة كل منهم ، وفى حياة كل من شركائهم .

كيف يستفيد كل من الرجال والنساء من التغيير ؟

يحتوى هذا الكتاب على استنتاجاتنا وبحثنا لدراسة كيف يختلف الرجال والنساء فى التعامل مع خطوات التغيير الثلاث الرئيسية ، عليك أن تتذكر خطوات التغيير تلك : توديع الماضى ، وعبرور المراحل الانتقالية ، والبدايات الجديدة . ولعلك الآن قد أصبحت مستعداً لتطبيق ما تعلمت فى حياتك الخاصة . لقد أعطيناك أيضاً اقتراحات لإدارة كل خطوة على الطريق ، وخلال رحلتنا مع التغيير ، ركزنا أيضاً على كيفية استخدام طريقة " بروك " من أجل تنمية المهارات التى سوف تحتاج إليها للتكيف مع التغيير . وذكرنا أمثلة عن كيفية إظهار الرجال والنساء لهذه المهارات بطرق شتى ، وكيف استخدمها أناس حقيقيون فى حياتهم .

من بين المهارات الخمس يتمتع الرجال بموهبة فطرية لتكوين الرؤية الشخصية ، ويميلون لأن يتمتعوا بإحساس أقوى بالذات . بوسع النساء القيام بكلا الأمرين ، ولكنهن يصلن لذلك بعد المرور بمجموعة معقدة من استغلال نقاط القوة والرغبات والإحساس غير التقليدى بالذات . تتميز النساء غالباً بإعادة التخطيط ، والمرونة العاطفية ، والمرونة بوجه عام . ويعد أحد أهم الدروس المستفادة من هذا الكتاب ، هو أنه على الرغم من تعامل كل من الرجال والنساء مع التغيير بطريقة مختلفة ، فكلاهما يمر بالعديد من التغييرات فى حياته وبوسع الجميع التعامل معها بنجاح : لو استطاع كل جنس تفهم كيفية تعامل شريكه مع التغيير من ناحية ، فإن التغيير يمكن وقتها أن يقوى العلاقات بينهما ، بدلاً من الإضرار بها . وبينما نمر بالتغيير فى حياتنا ، نتخذ سلسلة من القرارات التى توصلنا فى النهاية للنتيجة . إذا تم توجيه تلك القرارات من خلال فهم الاستجابات الطبيعية للرجال والنساء ، وأفضل الطرق التى يمكنهم استخدامها للتعامل مع التغيير ، فسوف تكون حياتنا حينئذ أكثر إنتاجية وسعادة مع شركاء حياتنا .

اطلع على أحد المصادر التالية لتستكشف المزيد عن طرق التغير .

المراجع

إذا أردت المزيد من معرفة أساليب التعامل مع التغيير . يمكنك الاستفادة من المراجع التالية :

William Bridges, **Managing Transitions : Making the Most of Change**, 2nd Edition (Perseus, 2003) .

Pierce J. Howard, **The Owner's Manual for the Brain : Everyday Applications from Mind-Brain Research** (Bard Press, 2000) .

Susan Jeffers, **Feed the Fear and Do It Anyway** (Fawcett, 1985) .

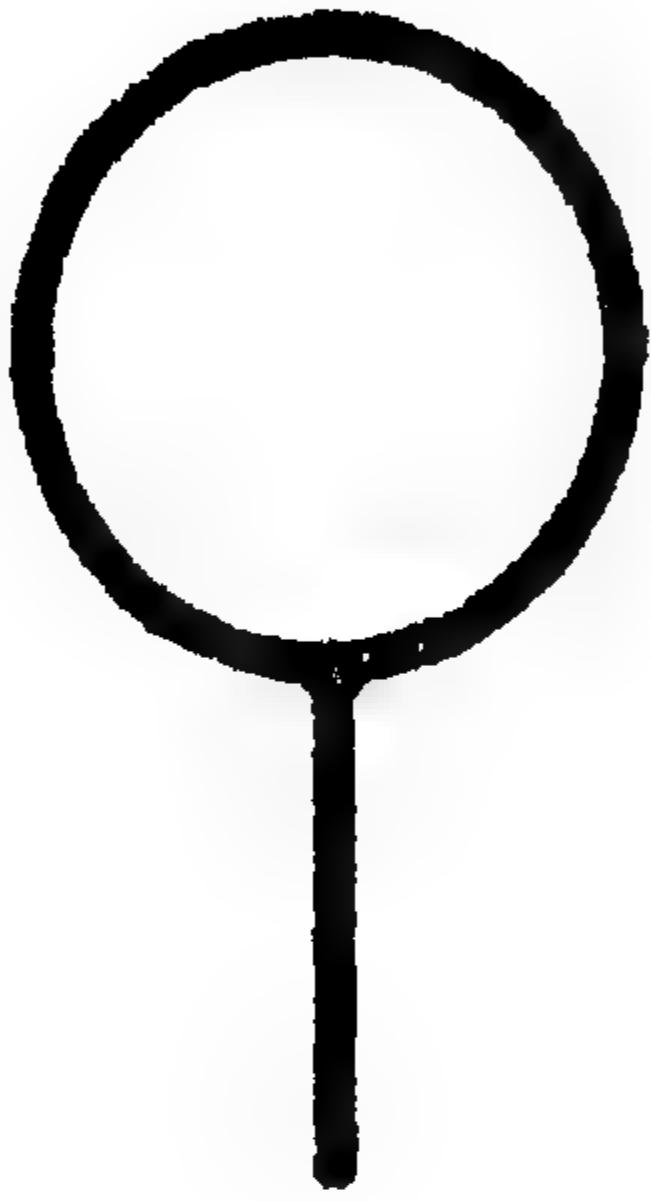
Ann Moir and David Jessel, **Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women** (Dell, 1993) .

Steven Pinker, **The Blank Slate : The Denial of Human Nature** (Viking, 2002) .

Steven Pinker, **How the Mind Works** (Norton. 1999) .



جداول التغيير



فى المقدمة ، قلنا إن هذا الكتاب سوف يجيب عن الأسئلة التالية :

١. كيف يتعامل الرجال والنساء مع التغيير بطرق مختلفة ؟
٢. ما الخطوات الثلاث التى نحن جميعاً بحاجة إلى المرور بها عند التفاعل مع التغيير ؟ وكيف يتصرف كل من الرجال والنساء فى كل من هذه الخطوات ؟
٣. ما المهارات الخمس للإفادة من التغيير ؟ وما أكثرها يسراً سواء بالنسبة للنساء أو الرجال ؟
٤. كيف يتعامل الرجال والنساء مع التغييرات الحياتية الثمانية الرئيسية ؟
٥. ما الذى بوسعنا أن نتعلمه من بعضنا البعض ؟

٦. لماذا لا نتواصل ؟

نحن نحب الوفاء بوعودنا . ونعتقد أننا قد أجبنا حقاً عن كل هذه الأسئلة من خلال :

- ما قمنا به من نقاشات حول الطرق المختلفة التي يتعامل بها الرجال والنساء عند مواجهة التغيير .
- ما قدمناه من شرح لخطوات التغيير الثلاثة الضرورية التي تنطوي عليها طريقة " بروك " لتنمية مهارات مواجهة التغيير .
- ما ذكرناه من أمثلة عديدة من أرض الواقع ، والتي تعرفنا عليها من خلال بحوثنا التي أجريناها بشأن تعامل الرجال والنساء مع التغيير ، سواء كان الشخص يواجه ذلك بمفرده أو بمساعدة شريكه .

فى هذا الملحق ، نقدم جداول تتعلق بكل واحد من الأسئلة الأربعة الأولى ، وتلخص هذه الجداول كل المفاهيم الجوهرية ، وتتضمن سرداً سريعاً للقصص الشخصية التي أوردناها فى الكتاب كنماذج توضيحية ، ونقدم لك أهم الدروس التي يمكنك أن تخلص بها لتيسير تعاملك مع التغيير فى حياتك الخاصة .

فماذا عن السؤالين الخامس والسادس ؟ كما ذكرنا فى هذا الكتاب : عندما يبدأ الرجال والنساء فى إدراك أنهم يتعاملون مع التغيير بطرق مختلفة - وأنه بوسع كل منهم الاستفادة من أفضل الجوانب التي ينطوي عليها أسلوب الآخر فى التعامل مع التغيير - فهم حينئذ سوف يتجنبون سوء الفهم ، وتنمو بينهم العلاقات فى كل مجالات الحياة أما بالنسبة للسؤال الأخير : لماذا لا نتواصل ؟ فنأمل أن يسهم هذا الكتاب فى فتح قنوات الحوار بين الرجال والنساء حول الأسلوب الأمثل ليقوموا معاً بمواجهة التغييرات ذات الإيقاع المتسارع التي تحدث فى حياتنا المعاصرة .

التغيير لدى الرجال ، التغيير لدى النساء : الفروق الجوهرية

كيف تتعامل النساء مع التغيير ؟

أكثر ميلاً للسعى لطلب العون والبحث .

يتعاملن مع التغيير بأساليب أقل نمطية وتنظيماً .

قدرات على التعبير عن انفعالاتهن ومشاعرهن تجاه التغيير .

يجدن من السهولة إظهار المرونة العاطفية .

تحتاج وقتاً لتستغرقه في النحيب والتحدث عن الخسائر التي أحدثها التغيير .

قد تستغرق في التفكير عما سيتعين عليها القيام به عند حدوث التغيير .

قد تنسى التفكير في حاجاتها الخاصة في خضم ما تقدمه من مساعدة للآخرين عند حدوث التغيير .

كيف يتعامل الرجال مع التغيير ؟

أكثر ذاتية وتركيزاً .

يعتمدون على أنماط تقليدية .

يجدون من الصعوبة التعبير عن انفعالاتهم .

لا يتسمون بطبيعتهم بالمرونة وقابلية التكيف .

قد يبدو شديد التهور في رغبته في التصرف .

قد ينسى التشاور مع الشريك وقت اللزوم .

يجد من السهولة الاعتماد على الوسائل التي سبق تجربتها .

أمثلة :

"توم"

التخدي الذي أحدثه التغيير : الانتقال إلى بيت جديد
(مع " سارة ") .

الاستجابة : هب إلى التصرف . وعلق كل اللوحات على الحوائط .

” سارة ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : الانتقال إلى بيت جديد .
الاستجابة : ألقت نظرة على كل الغرف وفكرت فى أفضل سبل
تزيينها .

الدروس المستفادة :

- حينما يتطلب الأمر التصرف السريع ، والمهمة واضحة ، يكون النمط الذكورى أكثر ملاءمة .
- حينما تكون النتيجة مبهمه ، ويتوافر الوقت الكافى ، يكون من الأفضل اتباع النمط الأنثوى .

خطوات التغيير الثلاث

خطوة التغيير الأولى : توديع الماضي

ملخص :

- تعد خطوة توديع الماضي أهم خطوات التغيير كما أنها أكثر الخطوات تعرضاً لأن يتجاهلها الناس .
- تجد النساء أن التحدث مع الآخرين واستغلال الوقت في التوديع أكثر يسراً .
- يجد الرجال أن اتخاذ خطوات إجرائية دون تضييع الوقت في الحديث أكثر يسراً .
- تحتاج النساء إلى التحدث مع الآخرين قبل الالتزام باتخاذ خطوة .

أمثلة :

" مجورى " ، و " سام "

التحدى الذى أحدثه التغيير : إفلاس متجرهما للملابس .
الاستجابة : انخرط " سام " فوراً فى مهمة تصفية المتجر ، أما " مجورى " فرتبت لحفل وداع ، واختارت أشياء من المنزل الذى اضطررا لبيعه لتأخذها معها للذكرى .

" جايل " ، و " جو "

التحدى الذى أحدثه التغيير : موت شقيقة " جايل " فى حادث سيارة .

الاستجابة : غرقت " جايل " فى حزن عميق وشاركها العديد من الأقارب ، وقدمت المساعدة لزوج وابن أختها ، أما صديقها " جو " فقد ساعد فى ترتيب مراسم الجنازة .

” فيفيان ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : موت الزوج بعد حياة طويلة معه .
الاستجابة : وسعت دائرة علاقاتها الاجتماعية لتشمل مجموعة
كبيرة من المتزوجين وغير المتزوجين .

الدروس المستفادة :

- ضرورة تقبل الواقع والخسائر العاطفية .
- الإبقاء على رمز والحفاظ على ذكرى من فقد .
- تحديد ما أنجز ، وما سوف ينجز .
- الاستعداد لمناقشة الخسائر بصدر رحب .
- فهم ما قد يحتاجه الآخرون لكى يتمكنوا من توديع الماضى .
- استغلال قدرة الرجل على التصرف الحاسم عند اللزوم ، واهتمام المرأة بالتمهل للمشاركة الوجدانية إن لزم الأمر .

خطوة التغيير الثانية: المرور بالمراحل الانتقالية

ملخص :

- تتطلب هذه الخطوة السيطرة ، وعبور فترة الاضطراب بسرعة .
- توضيح أنك فى مرحلة تنطوى على شك وشعور بفقدان السيطرة .
- يحتاج عبور هذه الخطوة مد جسور فى اتجاه الموقف الجديد ، وتجربة الوسائل العارضة للتكيف .
- يجد الرجال عبور هذه الخطوة أكثر سهولة ، لأنهم اعتادوا القيام بما هو ضرورى فحسب .

أمثلة :

" مجورى " ، و " سام "

التحدى الذى أحدثه التغيير : التكيف مع عمل " سام " الجديد وهو تنظيم مبيعات المتاجر المفلسة .
الاستجابة : استخدمت " مجورى " خبرتها فى مجال عرض السلع لإنجاح مشروع زوجها .

" فيفيان "

التحدى الذى أحدثه التغيير : المرور بفترة الحداد على زوجها .
الاستجابة : قصدت جمعية لمساعدة الأرمال لكى تتعلم من تجارب الأخريات فى التكيف ، درست إمكانية البقاء فى بيتها الكبير .

" ديك " ، و " روزا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : التكيف مع السلطة المحدودة التى منحت لموظفى الكازينو المقام بمنطقتيها .
الاستجابة : حدد " ديك " الأمور ذات الأولوية القصوى وتصرف فى ضوء ذلك ، تأكدت " روزا " من اتباع القواعد ، ومن أن القضايا الإنسانية على رأس القائمة .

الدروس المستفادة :

- تصرف فى هذه المرحلة بأقصى سرعة ممكنة .
- اهتم بالأمور الجوهرية وبشكل آمن حتى وإن كان الأمر عارضاً .
- ركز على ما يمكنك التحكم به .
- ضع أهدافاً قصيرة الأمد من الممكن تحقيقها .
- قم بمغامرات محسوبة عند اللزوم ، لكسر رتابة المعتاد .

خطوة التغيير الثالثة : البدايات الجديدة

ملخص :

- فى هذه الخطوة يتم تبنى السلوكيات الجديدة التى تعكس الموقف الجديد بعد حدوث التغيير .
- يجيد الرجال والنساء التصرف فى هذه المرحلة ، ولكن تختلف وسائل التعبير التى يتبعها كل من الجنسين .
- تميل النساء لاستشراف المستقبل ثم التعبير عن رؤاهن للآخرين .
- يعتمد الرجال على الأفعال والعمل الجاد لكى يصبحوا نماذج تحتذى .
- تبدأ هذه المرحلة عندما يتم البدء فى بناء الثقة والتفاؤل .

أمثلة :

“ مارجورى ” ، و “ سام ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : جعل أعمالهما الجديدة جزءاً دائماً من حياتهما .

الاستجابة : استخدمت “ مارجورى ” السجلات التفصيلية المسجل بها عملاؤها القدامى لكى تتمكن من مراسلتهم بعروض عملها الجديدة .

“ جايل ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : إشراك ابن أختها المتوفاة فى حياتها بحيث يصبح له دور أكبر فيها .

الاستجابة : منحته حجرة فى بيتها ، ورتبت حجرة أخرى لتصبح مرسوم تمارس فيه عملها كرسامة ؛ وذلك لكى تحتفظ بقدر من خصوصيتها .

”ماريسا“

التحدى الذى أحدثه التغيير : فقد الوزن الزائد ، والحفاظ على
عدم اكتسابه ثانية .
الاستجابة : أعدت لنفسها مكافآت (غير غذائية) على كل عشرة
أرطال تتمكن من فقدتها ، وعلى كل شهر يمر عليها دون أن يزيد
وزنها .

الدروس المستفادة :

- ارسم صورة واضحة ومحددة المعالم للمستقبل .
- اشرح للآخرين أسباب تحولك للبدايات الجديدة .
- كافئ نفسك على ما تحقق من نجاحات ولو كانت صغيرة .
- تأكد من الاستفادة من الوضع السابق فى الموقف الجديد بقدر
الإمكان .
- تعرف على الممارسات والأطر الجديدة لتقوية ما قمت بالفعل
بتحقيقه من تقدم .

طريقة " بروك " لتنمية مهارات التغيير لديك :

فيما يلي من أدوات التغيير ، يتمتع الرجال بموهبة فطرية في خلق رؤية شخصية ، كما يتمتعون بإحساس قوى بالذات . أما النساء فيملن إلى الاستفادة من إعادة تجميع الأوراق ، والمرونة العاطفية ، والتكيف . وهكذا يتمكن الجميع من تحسين قدراتهم الشخصية في كل من مهارات التغيير هذه .

مهارة التغيير الأولى: تكوين رؤية شخصية

ملخص :

- بدون توافر فكرة واضحة بخصوص ما ترغب في الوصول إليه ، يستحيل تحقيق التغيير الناجح .
- غالباً ما يكون التغيير الأساسي في بيئتنا بمثابة إشارة ، لأنه قد حان الوقت للعودة لرؤيتك الشخصية .
- يمكنك استخدام أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها والتي وردت في الفصل الثامن لمساعدتك على البدء انطلاقاً من رؤيتك .

أمثلة :

" بيني

التحدى الذي أحدثه التغيير: الرغبة في المساعدة في مجتمعي .
الاستجابة: جمعت بين قدرتها على تحدث الفرنسية وحبها للعب التنس لكي تضع خطة لاصطحاب جيرانها من الشباب إلى معسكر للتنس في فرنسا .

” هنرى ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : تورط فى وظيفة قليلة الراتب فى
صاحبة صغيرة .
الاستجابة : استخدم قدرته على التعامل مع الضرائب والمحاسبة
للحصول على وظيفة جديدة فى منتج (كلورادو) .

” مارى ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : تقاعدت بعد خمسة وعشرين عامًا
من العمل فى شركة واحدة .
الاستجابة : قررت أن تجد وسيلة لتجمع بين ما لديها من
معارف ، وحبها لإعداد المخبوزات ، ورغبتها فى مساعدة الآخرين
على التمتع بحياة أكثر صحة .

الدروس المستفادة :

- بالحب ، والعباطف الجياشة يمكننا القيام بأشياء عظيمة .
- يجب أن تختبر رؤيتك الشخصية للمستقبل باختبار السمات
الثلاث ، لكى تجعلها سهلة التذكر ، ومحفزة ، وذات معنى .
- عندما يستقر قرارك على رؤية ما ، اجمع بين قلبك وعقلك بقدر
الإمكان .

مهارة التغيير الثانية : إعادة ترتيب الأوراق

ملخص :

- تحتاج هذه الخطوة منك أن تنظر لنفسك ولحياتك ، كما لو كنت
تفعل ذلك لأول مرة فى حياتك .

- حينما يحدث التغيير ، ينبغي أن نتوقع داخل جماعتنا ، ونفكر قليلاً في النقاط الأخرى في وقت الحاجة لتحقيق الاستفادة القصوى .
- استعن " بعينك الفاحصة " للبحث عن فرص جديدة في البيئة من حولك لتمكنك من إدارة التغيير .
- تتمتع النساء بقدرة فطرية على إعادة تجميع الأوراق لأنهن بطبيعتهن أكثر حساسية واستجابة لبيئاتهن .

أمثلة :

" بيجى "

التحدى الذى أحدثه التغيير: كان يصعب عليها أن توصل للآخرين ما قامت به باعتبارها إخصائية تكنولوجيا البحث .
الاستجابة: بعد أن سألتها ابنتها عن طبيعة عملها ، أدركت أن أفضل وسيلة لشرح ما تقوم به للآخرين هي أن تتخيل أنها تتحدث إلى طفلة لا يزيد عمرها على ستة أعوام .

" ليزا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : انتقلت من كاليفورنيا إلى نيويورك .
الاستجابة: أدركت أن طبيعتها الكاليفورنية المتفائلة المشرقة لم يحسن فهمها ، لذا اضطرت إلى التعبير عن نفسها بأسلوب أكثر حرصاً .

الدروس المستفادة :

- خلال فترات التغيير ، أمهل نفسك لحظة إضافية بعد أن تنتهى من الكلام أو التصرف لترى كيف كان رد فعل الآخرين .

- نم مهارات الإنصات لديك ، النساء بطبيعتهن يُجِدْنَ ذلك ، ويمكن لأي فرد أن يحسن من ذاته .
- النظر للعقبات التي تعترض مسار حياتك بنظرة جديدة من شأنه أن يتيح لك فرص الإبداع .

مهارة التغيير الثالثة : نم مرونتك العاطفية

ملخص :

- لا يعود التوتر والتغيير دائماً بآثار سلبية ، ولكن التعرض لهما بدرجات معتدلة يحفز ويؤدي إلى النمو .
- يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة العاطفية بسهولة الاستفادة من الجانب الإيجابي للتغيير .
- تشعر النساء بأنه من اليسير أن يتعاملن مع مشاعرهن ، وينمين المرونة العاطفية التي يتطلبها التغيير .
- ضع في اعتبارك كل جوانب حياتك المختلفة لتري إذا ما كنت تخصص - على الأقل - بعض الوقت لكل منها .
- يمكننا تدريب أنفسنا والاستعداد للتعامل مع التوتر الذي يصاحب التغيير سواء بدنياً - من خلال النظام الغذائي والتمارين الرياضية - أو وجدانياً .
- من أفضل طرق التعامل مع التوتر أن تضحك بقدر ما تستطيع .

أمثلة :

عائلة " هاف "

التحدى الذي أحدثه التغيير : التعامل مع التوتر الذي صاحب انتقالهم من شيكاغو إلى هاوستن .

الاستجابة : قرروا زيادة كمية الوقت الذى من المفترض أن يقضوه معاً كعائلة لمدة ثلاثة أشهر ، فخصصوا بعض الوقت بعد ظهر الأحد لتبادل قصص النجاح والإخفاق التى يعيشها كل منهم ، ووعد كل فرد فى العائلة أن يأتى - على الأقل - بأقصوصة أو شىء يجعل الجميع يضحكون خلال اجتماعهم الأسرى .

الدروس المستفادة :

- وازن بين العمل والأسرة والأصدقاء وجوانب حياتك الأخرى .
- اقترب من الناس ومارس الأنشطة التى تضحكك .
- خصص وقتاً للشفاء تتعامل فيه مع التغييرات التى صاحبها توتر وجدانى .

مهارة التغيير الرابعة : زد من مرونتك

ملخص :

- تتطلب هذه المهارة أن يكون لديك استعداد لأن تهتم بالتعرف على الوسائل والأشياء الجديدة التى يمكنك تعلمها .
- يركز الرجال على الغاية ، فقد جبلوا بفعل المجتمع والعوامل الوراثية على التركيز على هدف واحد مما يضعف مرونتهم .
- تتفق أذهان النساء عن حلول غير نمطية ، ويتمتعن بالمرونة عند تجربتها .
- كما ذكر " داروين " ، فالأجناس التى تتمتع بقدر أكبر من المرونة عند مواجهة التغيير ، تتوافر لها أعظم فرص البقاء .

أمثلة :

"جورج"

التحدى الذي أحدثه التغيير : أراد أن يفقد مائة رطل من وزنه ،
مما بدا مستحيلاً .

الاستجابة : جرب أن يزيد مرونته بحضور دروس فى لعبة
الجولف ، مما وفر له قدرًا من التمرين المفيد له ، كما ذهب لتلقى
دروس فى التغذية بالكلية المحلية .

الدروس المستفادة :

- تمتعك بالمرونة عند تناول الأمور الصغيرة ، يزيد من قدرتك أو مرونتك عند مواجهة التغييرات الكبيرة .
- إذا لم نستخدم مرونتنا ، قد تبدو الأهداف الكبيرة محبطة ، فنرفض حتى محاولة السعى لتحقيقها .
- ركز على الأهداف الصغيرة سريعة التحقق والتي تؤدي بدورها إلى تحقيق نجاح قابل للقياس لهدف أكبر .

مهارة التغيير الخامسة : زد من إحساسك بذاتك

ملخص :

- يتطلب الأمر إحساسًا قويًا بالذات حتى لا تعصف بك رياح التغيير .
- تظهر بياناتنا أن النساء أضعف من الرجال إحساسًا بذواتهن .
- يتضمن المنهج الذى يسلكه الرجل بشكل فطرى لزيادة إحساسه بذاته ، مكافأة نفسه ومدحها على ما يتسم به من صفات جيدة ، وما حقق من إنجاز .

- إذا استطاع الناس تقوية ثقتهم بذواتهم ، فسوف يتعاملون مع التغيير بشكل أكثر فعالية .
- من وسائل زيادة ثقتك بنفسك أن تكون فريق أحلام ، وهو مجموعة من الناس يجتمعون بانتظام لمساعدة بعضهم البعض على التعامل مع التغييرات الحياتية .

أمثلة :

" ميريديث "

التحدى الذى أحدثه التغيير: أرادت الترقى والحصول على زيادة فى دخلها من عملها فى مجال البنوك الاستثمارية .
الاستجابة : حددت ما تريده ، ثم جمعت حقائق عن الأجور التى يتقاضاها من هم فى مثل وظيفتها ، وأعدت قائمة بكل ما قامت به من أجل شركتها من أشياء إيجابية ، ووجدت وسيلة لتبدو عند حسن ظن مشرفيها حتى يتسنى لها التحرك نحو تحقيق أهدافها .

الدروس المستفادة :

- خصص وقتًا لمجاملة نفسك ومدحها على ما أنجزته ، وما تتميز به من صفات .
- اسمح للآخرين بمدحك ، وكرر بينك وبين نفسك عبارات المدح هذه إلى أن ترسخ فى داخلك .
- اصغ بعناية إلى النقد ، ولكن قرر مع نفسك إذا كنت ستقبله أم لا ، وهذا يتوقف على مدى دقته ونية قائله .
- تصرف كما لو كنت متأكدًا من أن النتيجة ستكون إيجابية ، وسوف تكون كذلك .

التغيرات الحياتية الثمانية الرئيسية

استجابة للتحديات الكبيرة المصاحبة للتغيير في مجالات الحياة .
يحتاج الناس للتأكد من أنهم لم يتجاهلوا أيًا من خطوات التغيير
الثلاث الجوهرية ، وأنهم يعملون على تحسين مهارات التغيير لديهم
والتي يحتاجون إلى تنميتها .

الموقف الحياتي الأول : الزواج والطلاق

ملخص :

- يمكن أن تتسبب الاختلافات البسيطة في تحطم قارب الزواج على صخور الحياة .
- يجب أن يبوح الأزواج بما يجيش بداخلهم من مشاعر الخسارة ، وأن يكونوا محددين بشأن الإفصاح عما افتقده كل شخص من حياته الماضية قبل الزواج ، أو في حالة الطلاق . وما افتقده من مواقف جميلة عاشها في فترة زواجه .

أمثلة :

" ديبورا " ، و " مايك "

التحدى الذى أحدثه التغيير : كانت " ديبورا " من محبى الاستيقاظ والنوم مبكرًا ، بينما كان " مايك " دائمًا راغبًا فى السهر والخروج ، وبعد أن تزوجا كان من الصعب أن تستقيم حياتهما .
الاستجابة : قدر كل منهما ما يفتقده الآخر من حياته قبل الزواج ، ثم اتفقا على اللقاء فى ليل كل ثلاثاء ، والفتور معًا مرة فى الشهر ، وعمل كلاهما على إيجاد وسائل مبتكرة لتعزيز تقاليدهما الجديدة .

” أنجيلا ” و” بيرون ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : عدم القدرة على التواصل مع بعضهما البعض ، والحديث حول الصعوبات التى حملها التغيير الذى واجهاه بعد الزواج .

الاستجابة : أعدت ” أنجيلا ” قائمة ذكرت فيها الأمور الجيدة وتلك السيئة التى تراها فى زواجها من ” بيرون ” ، ومسحت الأحرف المنقوشة على خاتم خطوبتهما كرمز لإنهاء زواجهما ، وتحولت لأصدقائها وحرصت على التأكد من أن ضحكها وتواصلها معهم قد أصبح جزءاً من حياتها الجديدة كامرأة عَزْبة ، عمل ” بيرون ” على تغيير رؤيته الشخصية ، وتغيير مساره المهني ، فأعاد صياغة تفكيره بشأن الطلاق ولم يعتبره إلا مجرد فشل فى موقف ، وأصبح يتسم بالمزيد من المرونة العاطفية ، والمزيد من الصبر فى علاقاته العاطفية المستقبلية المحتملة .

الدروس المستفادة :

- تقبل حقيقة الخسارة العاطفية .
- يمكن أن يفيد الاحتفاظ برمز ما كذكرى لما فقدته .
- فى أى تغيير ، تتسم الفترة الانتقالية بالفوضى ، وعليك أن تمر بها بسرعة .
- ليكن فى حياتك الجديدة مكان للضحك ، وخاصة بعد حدوث تغيير كبير مثل الطلاق .
- اعتبر التغيير فرصة للتعلم ، واكتساب إحساس أعمق بالذات .

الموقف الحياتي الثاني : الخطبة

ملخص :

- تميل النساء - أكثر من الرجال - إلى استشارة الآخرين فيما يتعلق بالعلاقات العاطفية ، ويتطلعن لطلب المعاونة من الأصدقاء ؛ وطلب النصيحة قبل اتخاذ خطوة إجرائية .
- ربما يكون الرجل أقل مرونة عند مواجهة التغييرات التي تأتي بها العلاقات العاطفية إلى حياته .

أمثلة :

" ديفيد " ، و " سيليبستا "

التحدى الذى أحدثه التغيير: بعد أن قررا الارتباط ببعضهما البعض ، أرادت منه أن يقضيا عطلات نهاية الأسبوع فى قريتهما ، بينما أراد هو أن تكون لقاءاتهما فى المدينة مع الأصدقاء .
الاستجابة : أدرك " ديفيد " أن طلب " سيليبستا " بقضاء الوقت فى القرية كان حيلة منها لترى مدى توافقهما ، لذا وافق على أن يفعل ذلك مرة فى الشهر ، إذا وافقت هى على أن تقضى معه إحدى العطلات فى المدينة لتتعرف على أصدقائه . فهمت " سيليبستا " أنه عليها أن تقسم وقتها بتوازن بين " ديفيد " وأصدقائها ، كما استخدمتا أيضاً اهتمامهما المشترك بلعب التنس ليقتربا أكثر من بعضهما .

" أنجيلا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : محاولة تكوين علاقة ارتباط بعد طلاقها مع البدء فى حياة جديدة فى " هونج كونج " .
الاستجابة : طلبت من صديقتها أن تستخدم معها أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينهما ، لمساعدتها على تحديد رؤيتها

الشخصية ، ولكي تصبح مستشارها (لشئون الارتباط) ، ووضعت خطة لتنويع فرصها للقاء شخص ما وتجنب الانهماك الزائد في العمل .

” بيرون ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : إيجاد وسيلة للتركيز على تكوين علاقة ناجحة بعد قضاء سنوات عديدة قام فيها بالمواعدة العارضة ، بعد طلاقه .

الاستجابة : قرر أن يشرع فى التعرف إلى بعض النساء بمزيد من التمهل من خلال المراسلة عبر البريد الإلكتروني قبل اللقاء بهن فى مناخ الخطبة التقليدية المشحون بالتوتر ، وبذل جهداً للقاء نساء قادرات على تفهم عاطفته ومبادلته إياها .

الدروس المستفادة :

- الرجال على وجه الخصوص قد يحتاجون إلى الاعتماد على قدراتهم على الإنصات وأن يتسموا بالمرونة .
- قد تجد النساء أنه من الضروري أن يقلل من نزوعهن الفطرى إلى مساعدة الآخرين عند حدوث التغيير .
- يجب أن يخصص الزوجان وقتاً فى مرحلة مبكرة من العلاقة كفترة انتقالية ، لتنقية العلاقة من التوتر الذى قد يشوبها .
- استخدم الخطبة كفرصة للتعرف على نفسك أكثر .
- تعلم أن تضع فى حسابك الكوارث التى قد تسببها الخطبة .
- أعد النظر فى مرحلة البحث عن سترتبط به باعتبارها نشاطاً يمكن ممارسته إلى جانب أنشطة حياتك الأخرى .
- الخطبة أمر صعب ، لذا كافئ نفسك كلما تقدمت خطوة .

الموقف الحياتى الثالث : الحياة الأسرية

ملخص :

- بصفة عامة ، النساء أفضل من الرجال فى التكيف مع التغييرات فى المواقف الأسرية .
- يحتاج الرجال لبناء هيكل منظم عند ترتيب حياتهم بعد قدوم مولود جديد .

أمثلة :

” جوزيه ” ، و” فاليرى ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : التعامل مع التغييرات العديدة التى حملها قدوم المولود الأول .

الاستجابة : فهمت ” فاليرى ” أن أسلوبهما القديم فى الحياة سوف يتغير إلى الأبد بسبب الطفل ، افترض ” جوزيه ” فى بادئ الأمر أن الأشياء ستستمر على نفس النهج القديم ، ولكنه فى النهاية وجد حلاً مؤقتاً تمثل فى طلبه العمل فى فرع قريب من بيته ، حتى يتسنى له قضاء وقت أطول مع الطفل .

” شيلا ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : محاولة الوفاء بمسئولياتها كام بلا زوج لفتاتين مراهقتين مع الإصرار على تحقيق حلمها فى أن تصبح كاتبة .

الاستجابة : وجدت ” شيلا ” وظيفة يبدأ العمل بها فى العاشرة صباحاً . وعاونتها ابنتاها على العمل فى كتابة قصتها من الساعة السابعة والنصف وحتى التاسعة والنصف كل صباح .

” ليلى ” ، و” ليون ”

التحدى الذى أحدثه التغيير: إيجاد طريقة للتعامل مع الأمور التى ظهرت بسبب زيادة احتياج والديهما المسنين للرعاية الصحية .
الاستجابة : تصرف ” ليون ” بسرعة بعد أن أصيب والده بسكتة لإيجاد بيت لخدمة والده ورعايته فى مرضه ، اقترحت ” ليلى ” التانى ثم خلصا معاً إلى حل يحفظ لوالديهما استقلاليتهما ، فسمحا لهما بالبقاء معهما فى منزلهما .

الدروس المستفادة :

- يتوقع الكثيرون صعوبة التغييرات السلبية فقط ، ولكن من التغييرات الإيجابية - كقدوم مولود مثلاً - ما يتطلب المزيد من التكيف .
- عند تكوين شراكة لمواجهة التغيير ، استخدم القوة الأنثوية عند توديع الماضى ، ثم تحول إلى استخدام القوة الذكورية لعبور المرحلة الانتقالية بتصرف مباشر وسريع .
- يعد التغيير الحياتى الكبير وقتاً مثاليًا لتختبر مقدار التوازن فى حياتك ، وتزيد من مرونتك العاطفية .
- فكر فى العمل باعتباره وسيلة لتحقيق ما يتعدى الاحتياجات المالية ، وارسم مكانه فى حياتك .
- فى إطار أسرتك ، جرّب تنفيذ ما يلح عليك من رغبات ، واجعل تحقيق أحلامك من الأولويات .
- اجعل تفكيرك يتعدى الاستجابات النمطية تجاه التغيير ، ليصل إلى ما ينفع جميع الأطراف .

الموقف الحياتي الرابع : الانتقال

ملخص :

- يشعر الرجال بمزيد من الراحة إذا كان التحرك منظماً ، ولا يحسون الثروة بشأن التفاصيل .
- تحب النساء أن يتوافر لهن وقت للتفكير فيما سيحدث لحياتهن في الموقف الجديد .
- الرجال أقل ميلاً إلى التخيل من النساء ، فيفكرون بطريقة واقعية (بدلاً من التخيل) تنطور بها حياتهم ، كما يقل استعدادهم للتعامل مع التفاصيل التي يحتاجها التغيير دائماً ووضعها في الحسبان .
- النساء أكثر انفتاحاً على الاحتمالات البتكرة عند مواجهة تغيير حياتي مثل الانتقال لمنزل جديد ، ويخصصون الوقت للوصول إليها .

أمثلة :

” لين “ ، و” ماكس “

التحدى الذي أحدثه التغيير: التعامل مع الصدمة الثقافية والتغيير الذي تسبب فيه انتقال عمل ” لين “ إلى باريس .
الاستجابة : أجرا منزلاً في ” أتلانتا “ وأحب كلاهما الاحتفاظ بشيء من الماضي ، واعتبر ” ماكس “ التغيير فرصة لإعادة صياغة تفكيره بشأن مساره المهني ، ووجد وظيفة في باريس تلائم خبراته كمحام .

ريتشارد " ، و " ستاسي "

التحدى الذى أحدثه التغيير: يتكرر تغيير مكان عمله كلما ترقى ، واضطرت أسرته للانتقال عدة مرات .
الاستجابة : تحتفظ " ستاسي " بذكريات من كل مكان تتركه ، وتقيم حفل وداع ، وتحتفظ بعناوين البريد الإلكتروني ، وفى المكان الجديد يقومان بشراء بيت مشابه ، بحيث تكون حوائطه مطلية بنفس الألوان حتى يتجنبوا الشعور بغربة المكان .

" رالف " ، و " ناتالى "

التحدى الذى أحدثه التغيير: التكيف مع تغيير طبائع جيرانهم ، وخاصة جيرانهم الجدد الذين أتوا من (الهند) .
الاستجابة : بعد معارضة " رالف " فى بادئ الأمر ، قابلا جيرانهما ، وكانت لديهما رغبة فى محاولة التعرف على ثقافة جديدة ، وإعادة النظر فى ثقافتهما .

" لويز "

التحدى الذى أحدثه التغيير : عند بلوغها الثمانين من عمرها ، انتقلت للعيش فى دار للمسنين .
الاستجابة : اشتركت ببعض أنشطة برامج المركز المحلى لتغيير روتين حياتها ، وأسهمت فى اختيار ديكور حجرتها الجديدة لكى تجعلها قريبة الشبه ببيتها الأصلي .

الدروس المستفادة :

- اسمح لشريكك بالاستجابة مع التغييرات التى تحدث لكما بطريقتها الخاصة .

- نظم عملية العبور السريع للمرحلة الانتقالية .
- انقل بعض أشياءك القديمة إلى مكانك الجديد .
- اجعل توديع الماضي تقليدًا تتبعه .
- يستجيب الرجال والنساء للتغيير في أوقات مختلفة .
- يحتاج التعامل مع التغييرات الكبيرة إلى وقت : لذا يجب أن تتحلى بالصبر على نفسك وعلى الآخرين ممن يشملهم التغيير .
- ابحث عن اهتمامات جديدة في كل مرحلة في حياتك .

الموقف الحياتي الخامس : الصحة

ملخص :

- عندما يواجه الرجال الحاجة للتغيير لأسباب صحية . يميلون للقيام بإجراء حاسم ، مثل الاشتراك بصالة للألعاب الرياضية ، أو القيام بعكس ذلك فيرفضون حتى سماع النصيحة .
- تميل النساء أكثر للتحويل لتبنى نظام غذائي ، والتصرف الذكي لمواجهة التغييرات الحياتية المتعلقة بالمشكلات الصحية .
- تميل النساء لطلب العون والمشورة من الآخرين - مثل جماعات الدعم - ممن يعانون مشكلات مشابهة .
- ربما يحاول الرجال فقط حل مشكلاتهم الصحية دون التصريح كثيرًا بحاجاتهم .

أمثلة :

” بيتر ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : اكتشف إصابته بمرض السكر عند إجرائه فحصاً دورياً حين بلغ الأربعين .

الاستجابة : استجابة لإصرار زوجته ، ذهب لإخصائي ليكون معه رؤية حول مدى احتياجه لإجراء تعديل في حياته ، ثم أعاد التفكير بشأن العمل في مجال الأزياء ، ليغير عمله لعمل آخر يحتاج إلى ساعات أقل أو في مكان أقرب .

" جون "

التحدى الذى أحدثه التغيير : تغيير أسلوب حياته بعد أن عانى من أزمة قلبية .

الاستجابة : ترك عمله الملىء بالتوتر ، وتولى منصباً مؤقتاً كمستشار لكى يمر بسلام بهذه المرحلة الانتقالية ، ثم استخدم أسلوب تصنيف الاهتمامات والتوفيق بينها ليحدد اتجاهه الجديد ، وانتهى به الحال للشروع فى عمل جديد مع شريك ، مما سمح له بقضاء وقت أطول مع ابنيه المراهقين .

" جانيت "

التحدى الذى أحدثه التغيير : اكتشفت أنها مصابة بسرطان الثدي .

الاستجابة : بدأت فوراً فى التحدث إلى الآخرين ممن يعانون نفس المرض ، وبحثت كل خيارات العلاج المتاحة لها ، ووضعت خطة علاج طبية ونفسية .

الدروس المستفادة :

- عندما تحدث التغييرات الكبيرة ، خصص وقتاً لتحدد بالضبط ما تريده .
- اطلب العون ، وعليك بحسن الاستماع للآخرين .

- عند حدوث التغيير ، اسع وزد من التواصل مع الآخرين وعبر عن ثقتك بهم .
- قم بمغامرات محسوبة لتمر بالمرحلة الانتقالية سريعاً .
- كن محدداً بشأن ما تريده من حياتك .
- ليس من المفترض أن يتعامل شريك حياتك مع التغيير بنفس أسلوبك .
- اكتشف كل ما بوسعك القيام به لمواجهة التحديات التي فرضها عليك التغيير ، وقم بما تستطيع ، ثم تخلص من القلق .
- ضع أهدافاً إيجابية وجداول زمنية لتحقيقها .

الموقف الحياتي السادس : الأمور المالية

ملخص :

- عندما تحدث التغييرات في الأحوال المالية ، مثل انهيار مفاجئ في سوق المال ، يخطو الرجال بخطى واسعة وسريعة للمضي قدماً .
- تتبنى النساء منهجاً أكثر ميلاً للتحليل ويركزن على التفاصيل ، بينما يركز الرجال على النتيجة .

أمثلة :

" سوزان " ، و " جاك "

التحدى الذي أحدثه التغيير : إيجاد وسيلة لتنظيم أمورهما المالية بعد الانتقال لمنطقة يتقاضى فيها " جاك " راتباً كبيراً ، ولكن النفقات أيضاً كانت باهظة

الاستجابة : أسرع " جاك " واشترى منزلاً باهظ الثمن . بينما استشارت " سوزان " العديد من الناس لتجد وسيلة تدبر بها نفقاتها ،

ثم وضعت خطة لإيجاد عمل لنفسها بحيث يسمح لها باصطحاب ابنتها من المدرسة بعد اليوم الدراسي .

" جوى "

التحدى الذى أحدثه التغيير : أحييت للتقاعد وقل دخلها .
الاستجابة : اشترت حاسباً شخصياً ، وأسست موقعاً إلكترونيًا حول لعبة ابتكرتها ، وطالما أحبت ممارستها ، وخفضت كل النفقات غير الضرورية ، مثل امتلاك سيارة فى حين لم تعد بحاجة لاستخدامها فى الذهاب إلى العمل .

الدروس المستفادة :

- أعد النظر فى التحديات المالية باعتبارها فرصاً لإيجاد مصادر جديدة للدخل .
- لا تدع الإحباط بسبب أسلوب شريك حياتك فى التصرف فى الأمور المالية يفسد طريقتك التى أثبتت نجاحاً معك .
- يعد التصرف السريع إحدى الاستراتيجيات المالية ، وأيضاً البحث ، فكلاهما يكمل الآخر ، حسب الموقف .
- انفتح على تعلم أشياء جديدة فى كل مرحلة عمرية .
- تعرف على رغباتك دون القلق بشأن ما يفكر به الآخرون .
- حينما تنتهى مرحلة فى حياتك ، قل وداعاً وتقدم نحو المرحلة التالية .

الموقف الحياتى السابع : العمل

ملخص :

- فى موقف العمل المضطرب ، يكون من السهل على النساء التكيف مع بعض التغييرات لأنهن أقل التزاماً بالأطر التقليدية .
- قد يبدو الرجال أكثر مقاومة ، وقد يلجئون أكثر إلى الاعتماد على الهياكل التقليدية .
- اضطرت النساء إلى استخدام استراتيجيات الرجل الإدارية والتي تتسم بالتصرف السريع الحاسم لكى تنجح فى العمل .
- فى ظل تحول العمل فى المؤسسات إلى نظام العمل الجماعى . أصبحت الاستراتيجيات الأنثوية للإدارة أكثر فعالية .

أمثلة :

” كاثرين ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : عينت كقائد فريق عهد إليه بإيجاد اسم وتصميم عبوة لمنتج جديد .

الاستجابة : اتصلت بمصنعي المنتج ، وغيرهم من العاملين بالشركة ، لجمع المعلومات والمعاونة ، وبذلت جهداً لتعريف أفراد الفريق ببعضهم البعض وحل أى خلافات شخصية بينهم . وقررت العمل بشكل جماعى على تحديد أهدافهم والإطار الزمنى بوضوح .

” جون ”

التحدى الذى أحدثه التغيير : باعتباره قائداً لفريق ” كان ” لكرة البيسبول عليه إيجاد طرق جديدة للإحراز حينما تفقد خطته التقليدية فعاليتها .

الاستجابة : بعد مرات من الفشل والمقاومة فى بادئ الأمر ، تمتع بالمرونة حين استعان بمدرّب متخصص فى الرمى ليساعده .

” ريتا “ ، و” فيل “

التحدى الذى أحدثه التغيير : إيجاد سبل لتسريح بعض الموظفين من ذوى الشعبية إن لزم الأمر .
الاستجابة : اعتمد ” فيل “ على خبرة ” ريتا “ فى ترتيب حفلات الوداع ، فوضع نظامًا يمنح فيه كل موظف بصدد ترك الشركة الإحساس بأنه محل تقدير من الشركة .

” لورين “

التحدى الذى أحدثه التغيير : قامت شركة أوروبية كبيرة بشراء الشركة التى تعمل بها .
الاستجابة : رحبت بالتغييرات التى حملها رؤساؤها الجدد إلى هيكل شركتها التقليدى ، واتصلت بهم للتعرف على كيفية إفادة شركتها من استراتيجياتهم فى الإدارة .

” رامون “

التحدى الذى أحدثه التغيير : إنهاء شراكة عمل عمرها ثلاثون عامًا .
الاستجابة : بعد أن ناقشا صراحة التعارض بين أسلوبيهما فى العمل والصراع الذى دام أكثر من عام ، قرر ” رامون “ وشريكه الانفصال فورًا وقيام كل منهما بعمل جديد ، وسرعان ما شعر بمتعة الرضا لأنه أصبح غير مقيد بشريك .

"جيرى"

التحدى الذى أحدثه التغيير : التعامل مع شريك عمل صعب
المراس .
الاستجابة : بعد أن تحملت عبء علاقة عمل متوترة لسنوات
عديدة ، قررت إنهاء الشراكة ، فعملت فى البداية على تنمية مرونتها
العاطفية ، ثم حولت تفكيرها لتغير مهنتها فتعمل بالتدريس .

"كارل" ، و"إلزا"

التحدى الذى أحدثه التغيير : فقد "كارل" وظيفته التى استمر
بها أحد عشر عامًا ، ثم فقدت "إلزا" عملها بعده بعام واحد .
الاستجابة : حاول "كارل" التكيف مع خسارته لعمله دون أن
يعلم الكثيرون بذلك ، وأكدت له "إلزا" دعمها ، وسعت فوراً لطلب
مساعدة صديق عتدما فقدت عملها ، وبذل "كارل" جهداً ليكون
مستمعاً جيداً لها .

الدروس المستفادة :

- للسيدات العاملات حيوات أخرى خارج نطاق العمل مما يمنحهن
قدرة تفوق الرجال فى التكيف مع التغييرات الحياتية .
- النساء أكثر تعرضاً للشعور بعدم القدرة على تحمل المهام الجديدة
والصعبة .
- تصرف كما لو كنت موقناً من النجاح .
- اهتم بأمورك الذاتية فى عجالة .
- ضع أهدافاً قصيرة الأمد ولا تبالغ فى الوعود .
- عند حدوث التغيير ، اصنع إلى ردود فعل الآخر ، واطلب العون من
الخبراء .

- مارس المرونة وابن على نقاط قوتك .
- اصنع رموزًا للتغييرات الصغيرة إلى جانب الكبيرة .
- قدر أن توديع الماضي هو أمر عاطفي .
- خلال التغيير ، زد من تواصلك مع الآخرين حتى إن كنت انطوائيًا بطبيعتك .
- أحيانًا يحتاج التغيير إلى أن تتعرف على احترام أسلوب الجنس الآخر .
- يسهل على الرجال أكثر من النساء مناقشة مشكلات العمل بصراحة .
- استعن بمن يحبونك من الناس كمجلس تحكيم في مشكلات العمل .
- تعد أوقات التغيير إشارات تنبهك إلى البحث عن السبل التي تساعدك على تحقيق أحلامك .
- تفهم أن لكل شراكة نهاية طبيعية تثول إليها ، فدع الأمور تجري في أعنتها .
- كن شجاعًا وابدأ من جديد . بدلاً من القلق بشأن ما يحدث لك من أمور سيئة ، فتلك الأمور غير المتوقعة تؤثر بشكل كبير في حياتنا .
- اسع إلى تأكيد حبك للآخر ودعمك له .

الموقف الحياتي الثامن : التغييرات الخارجية

ملخص :

- عند حدوث تغيير غير متوقع ، تعتمد وسيلة الرجل على التصرف السريع وامتلاك زمام الأمور .
- تقوم النساء باستطلاع الخيارات المتاحة ، والتفاوض ، ومحاولة تجنب التوابع القاسية .

أمثلة:

" روزا " ، و " ديك "

التحدى الذى أحدثه التغيير : هدد الكازينو المزمع إنشاؤه بالتأثير سلباً على مناخ واقتصاد بيئتهما الريفية .
الاستجابة : عملاً معاً على إيجاد سبل للحد من الأثر السلبى للكازينو ، واعتباره فرصة لتنشيط الأعمال التجارية بالمنطقة ، وأكد " ديك " تنفيذ عملية منظمة ، وركزت " روزا " على التحفيز للقيام بذلك .

" جوان " ، و " جين "

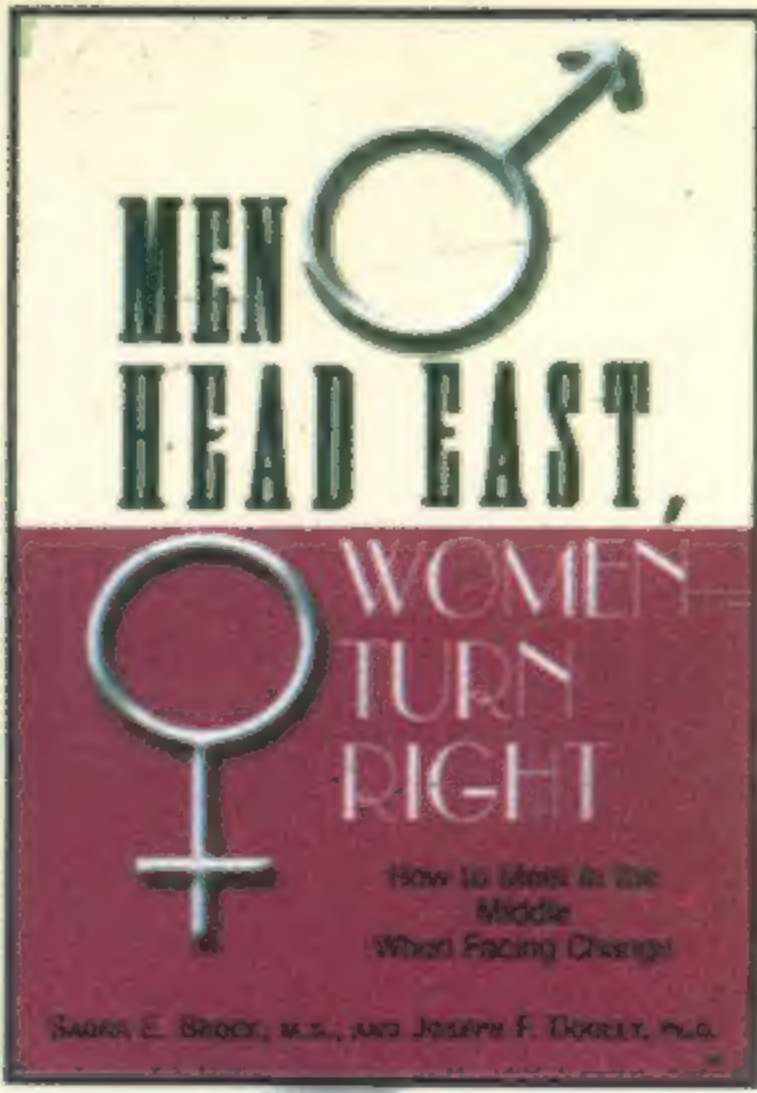
التحدى الذى أحدثه التغيير : أثر تغيير جداول مواعيد حافلة المدرسة سلباً على حياتهما بأن اضطرا لاصطحاب الأطفال إلى موقف الحافلات ، بينما كان على " جوان " أن تصل إلى عملها فى موعدها .
الاستجابة : اتصلت " جوان " بناظر مدرسة نجلها ، ووجدت أنه من الممكن تعديل جداول مواعيد الحافلة بحيث يتمكن من توصيل ابنها .

" دومينيك " ، والسيدة " جراتسيا "

التحدى الذى أحدثه التغيير : أثر إنشاء مبنى خاص بالبلدية الذى استمر لعام كامل سلباً على تمتع " دومينيك " وأمه بالهدوء ، كما أثر سلباً على قدرته على العمل بالبيت .
الاستجابة : قاما بإجراء تجديدات فى بيتهما فأقاما طابقاً أكثر هدوءاً ، وأصبح " دومينيك " يتمتع بمزيد من المرونة ، وممارسة أنشطة يدة مثل التنس بمقر جمعية الشبان المحلى ، وشاركت أمه بأنشطة منزلى المحلى .

الدروس المستفادة :

- نمّ مهارات الإئصات لديك ، النساء بطبيعتهن يُجدن ذلك ، ويمكن لأى فرد أن يقوم بذلك بتدبر ما يسمعه .
- عبّر عن استجابتك تجاه التغيير بأسلوب يروق للجميع .
- كوّن شبكة من الأصدقاء لطلب العون منهم عند حدوث التغيير .
- تذكر استخدام مواطن قوتك لحل المشكلات التى يحدثها التغيير .
- تصرف كما لو كنت متأكدًا من تحقيق نتيجة إيجابية ، وسوف تحقق ذلك .
- أعد النظر فى المواقف الصعبة بعقل طفل ، استمع لرأى طفل حول الموقف .
- ابحث عن صديق يعينك على إعادة تقييم الأمور ، ودرب عضلات المرونة لديك .
- فتت المشكلات الكبيرة إلى أخرى صغيرة يمكنك حلها .



هل تصاءلت من قبل عن السبب في أن..

المرأة تطلب النصيحة عند الدخول في علاقة جديدة، بينما يدخل الرجل في علاقة ببساطة دون اللجوء إلى أحد.
المرأة تحزن وتأسى إذا تم تسريحها من العمل، بينما يقوم الرجل بالبحث المكثف عن وظيفة جديدة.
المرأة تفضل أن تتحدث، بينما يفضل الرجل أن يبدأ بالفعل والتصرف.

إن أي شخص دخل في أي علاقة من أي نوع من قبل يعرف أن الرجال والنساء يعيشون في هذا العالم كل بطريقته المختلفة. وعلى الرغم من أنه ربما يكون كل منهما يسير تماماً في الاتجاه نفسه، إلا أن رؤيتهما للموقف نفسه قد تختلف اختلافاً كبيراً. يظهر لك كتاب «الرجال يتجهون نحو الشرق والنساء نحو اليمين» كيف يمكنك أن تستغل نقاط القوى الطبيعية التي تتمتع بها حتى تتعامل مع التغيير، وحتى تحسن من علاقتك مع الجنس الآخر، وتمنع نشوب أي خلافات بينكما.

وقد تمكن المؤلفان «سابرا إي. بروك» والدكتور «جوزيف إف. دولي» من خلال أحدث الأبحاث والأفكار العلمية، علاوة على سنوات من الخبرة قضياها في مساعدة الرجال والنساء للتكيف مع التغيير، تمكنا من إبداء الأسباب التي تجعل كلاً من الرجال والنساء يتعاملان مع التغيير بطرق مختلفة. كما أنهما يظهران لك أيضاً كيف يمكنك تجنب الكثير من المشكلات التي قد تقع نتيجة لتواصلك مع الجنس الآخر وذلك قبل وقوعها.

إن كتاب «الرجال يتجهون نحو الشرق والنساء نحو اليمين» يوضح لك كيفية:

- ♦ تفسير حقيقة ما يقوله الطرف الآخر.
- ♦ التفاعل الإيجابي تجاه مشاعر الطرف الآخر.
- ♦ احترام مشاعر الطرف الآخر.
- ♦ التعلم من الطرف الآخر.

ولأنه مليء بأوراق العمل والأسئلة وأدوات البحث فإن هذا الكتاب يعد دليلك للتأكد من أن حدوث أي تغيير في الحياة لا يمثل أزمة حياتية.

«سابرا إي. بروك» هي إحدى الرائدات العالميات في مجال إدارة التغيير ومجال التفكير الإداري الإبداعي. فهي رئيسة مؤسسة The Training Advantage المتخصصة في الاستشارات الإدارية وخدماتها للمؤسسات المتعددة الجنسيات، وكذلك للأفراد، حول إدارة التغيرات المهنية التي تحدث في الحياة العملية. كما أنها تعمل مستشارة لشركات عالمية مثل «بالموليف» Palmolive، «ميرديان فرانس» Meridian France، «فيرايرون» Verizon مستشارة للحكومة الأمريكية. والسيدة «بروك» محاضرة بكل من جامعتي «نيويورك» وتقطن بمدينة «نيويورك».

دكتور «جوزيف إف. دولي»، هو مستشار قومي معروف في مجال العمليات بخبرة تصل لأكثر من خمسة وعشرين عاماً كمدير ورئيس تنفيذي للعديد من الشركات مثل شركة (Bio Technology) ودكتور «دولي» أيضاً متحدث مشهور في المنتديات كثيراً في المنتديات الخاصة في أكثر من خمسمائة شركة ومنظمة وكذلك في الجدة يقطن بمدينة «نيويورك».

Bibliotheca Alexandrina



1167244